

La Feuille de Choux

Semaine 11 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Courge blue hubbard	2.60€/kg	1kg	2.60€
Navets blancs globe à collet violet	2.70€/kg	600g	1.62€
Panais	2.90€/kg	600g	1.74€
Mesclun	10€/kg	200g	2.00€
PDT Allians	2.05€/kg	1kg	2.05€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.01€

Coup d'œil sur le Jardin

Depuis début Février, les semis occupent chaque jour bon nombre de nos Jardiniers.

Ces derniers jours, ce fut le tour des choux raves Olivia et Azur Star ; des tomates Black prince, Ananas et Andine Cornue ; des melons Ogen ; des concombres Arola ; des oignons jaunes Yankee ; des laitues beurre Kagrane Sommer, des feuilles de chêne rouges Cornouai, des laitues Devil's Tongue ; des différentes variétés composant le mesclun. On a aussi attaqué le rempotage des tomates Cœur de bœuf rose, Teton de Venus jaune et Cindel ainsi que la plantation des choux pointus, des navets et des salades Curtis et Cressonnette marocaine.

Nous espérons recevoir cette semaine les plants d'échalotes, de pommes de terre et le substrat pour nos champignons.

En parallèle, on profite de cette semaine sans pluie pour poser des bâches, amender le sol de fumier et commencer le débroussaillage.

Réunion de la Commission Adhérents

Le **lundi 20 Mars à partir de 18h**, les membres de la Commission Adhérents se réuniront au Jardin. Nous accueillerons les quelques nouveaux qui nous rejoignent suite à l'enquête de satisfaction de Janvier dernier.

Ce sera l'occasion de rappeler le travail effectué par cette Commission depuis sa création il y a 2 ans, d'étudier ensemble les réponses au questionnaire de satisfaction et de réfléchir aux suites à donner, puis de commencer à se projeter sur les événements à venir parmi lesquels « Mémé dans les Orties » : une journée d'animations sur le site de l'étang de la Rigaudière durant laquelle nous organiserons les portes ouvertes du Jardin. Ce sera le dimanche 14 mai ; nous vous en reparlerons...

D'ici là, si le cœur vous en dit, vous êtes invités à participer à la réunion de la Commission Adhérents le lundi 20 !

Période d'adhésion

Du 13 Mars au 10 Septembre 2017

Horaires de distribution

Le Theil	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
La Guerche	vendredi 11h - 19h
Zanzé	mardi 15h - 19h
Vitré	mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi
Ensemble, pour l'Homme, trouver des solutions

Siège social

6 rue Louis Pasteur
35240 Retiers
02 99 43 60 66
paniers@lerelaispourlemploi.fr



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

MESCLUN

Le mesclun est un mélange de jeunes pousses de différentes espèces potagères. Nous vous proposons des mélanges déjà préparés à consommer en salade, tels quels, ou à associer à d'autres salades pour les adoucir. Le mesclun est défini par un mélange d'au moins 7 espèces différentes et 70% de feuillage rouge. Les jeunes pousses rouges contribuent à des mélanges riches en couleurs, goûts et textures. Faites le plein de minéraux, de fibres et de vitamines !

Le mesclun de cette semaine se compose notamment de :



Jeunes pousses de Namentia

Variété formant des rosettes de feuilles découpées et tendres. Excellente saveur de navet à consommer jeune en salade ou cuit en épinard, potage. Cette plante potagère, proche du Chou-navet, est très fine et riche en vitamines.



Jeunes pousses de Plantain Corne de cerf

Les feuilles glabres ou finement poilues, vert foncé, sont très décoratives et rappellent les bois d'un cerf. Il fait partie des légumes oubliés. Ses feuilles, riches en vitamine C et en fer, sont comestibles : les jeunes en salade (dans un mesclun par exemple) et les autres après cuisson.



Jeunes pousses de Moutarde Osaka Segal

La Moutarde Osaka Segal produit de grandes feuilles de type laitue, mauves et vertes. Récoltés au stade de jeunes pousses, les feuilles sont croquantes, douces et légèrement piquantes. On les consomme alors en mesclun, salade, sautées au wok...



Jeunes pousses de Roquette

La roquette est un légume feuille de la famille des Brassicacées.

Elle possède un goût poivré et boisé pour une salade variée et riche en saveur, vitamines et goût.



Jeunes pousses de Côtes de bettes rouges "Ruby Chard "

Variété à carde rouge au feuillage vert brillant. Qualité gustative remarquable. Cette variété se récolte en jeunes pousses.

PANAIS

Quiche au panais



Ingrédients :

1 pâte brisée | 3 panais (environ 500g) | 2 carottes | 1 oignon | 3 œufs | 80g de jambon | 40g de parmesan | 15 cl de crème liquide | 2 cs d'huile | sel, poivre

Préparation :

Eplucher, laver et râper les panais et les carottes. Faire suer l'oignon émincé dans une sauteuse. Ajouter les carottes et le panais râpés ; saler, poivrer et laisser cuire environ 15 min. en remuant souvent. Préchauffer le four à 180°. Etaler la pâte. Casser les œufs, les battre avec la crème, saler, poivrer et incorporer le jambon en dés et le parmesan. Disposer les légumes sur le fond de la tarte puis la préparation à quiche et enfourner environ 35 min. Servir tiède.