

La Feuille de Choux

Semaine 14 - 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
champignons	10€/kg	600g	6.00€
Scarole	1€/p.	1 p.	1.00€
Poireaux	2.50€/kg	600g	1.50€
Chou fleur	2.20€/p.	1 p.	2.20€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.70

Notre Atelier collectif prend racine autour du « Biaù jardin »

L'atelier collectif, c'est :

> Un projet qui se construit autour de l'expérience du jardin collectif à vocation sociale qui a été menée par l'association entre 2006 et 2014.

> Un projet collaboratif autour de la création d'un jardin citoyen et participatif par l'aménagement de l'espace extérieur de l'EHPAD de Retiers et qui associe « Le Relais pour l'Emploi », le CCAS de Retiers, l'EHPAD « Résidence Pierre et Marie Curie », le « Foyer du Bois Macé » et « Crocq'Vacances ».

Les objectifs visés :

> Créer du lien social et intergénérationnel dans la proximité : lieu de rencontres et d'échanges ouvert à tous
> Reprendre confiance en ses capacités à faire et à être : sentiment d'utilité sociale

L'activité a redémarré début 2017 avec une dizaine de participants issus des différentes structures investies dans le projet.

Un financement participatif a été mis en place afin de financer l'achat de jardinières surélevées pour personne à mobilité réduite, d'outils adaptés et d'un sol adapté (planches de bois composite). Si vous souhaitez contribuer, RDV à l'adresse suivante :

<https://www.leetchi.com/c/project-biau-jardin>

Appel à cotisation 2017

L'année 2017 est déjà bien entamée : il est donc grand temps de procéder à l'appel à cotisation !

Si vous avez adhéré après le 01/11/2016, vous êtes déjà à jour de cotisation.

Dans le cas contraire et si vous avez l'habitude de régler par chèque ou espèces, merci de nous faire parvenir votre règlement de 15€.

Si vous avez opté pour le prélèvement automatique, nous allons procéder au prélèvement courant Avril : vous n'avez rien à effectuer.

NB : sur les 15€, 11.50€ sont reversés au Réseau Cocagne qui assure le soutien technique d'environ 120 Jardins en France.

Atelier Cuisine : Save the date !

Prochain RDV le **samedi 22 Avril de 10h à 12h30** au Jardin. On vous en dit plus très bientôt. D'ici là, retenez la date !

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, trouvons 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

PLEUROTÉS

Très bien pourvu en protéines (2 g/100 g), chose rare pour un légume frais, ce champignon contient en plus une belle quantité de minéraux : du potassium, du phosphore mais surtout du fer. L'organisme manque souvent de ces substances, qui participent au bon fonctionnement des cellules. Le pleurote constitue ainsi une excellente source d'énergie.



Omelette aux pleurotes

préparation : 5min | cuisson : 10min

Ingrédients :

20 gramme beurre
4 cuillère à café persil
2 échalotes
500 gramme pleurote
8 œufs

Préparation :

- 1 Nettoyez les pleurotes en les rinçant rapidement sous l'eau. Ôtez les pieds terreux et coupez les champignons en morceaux. Émincez l'échalote finement.
- 2 Battez les œufs dans un bol et assaisonnez de sel et de poivre.
- 3 Dans une poêle, faites revenir l'échalote émincée avec le beurre. Ajoutez les champignons et mélangez. Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que toute l'eau de cuisson se soit évaporée. Saupoudrez de persil ciselé.
- 4 Versez alors les œufs battus, mélangez rapidement, puis laissez cuire 5 à 10 minutes à feu doux. Retournez l'omelette et laissez cuire encore quelques minutes. Servez aussitôt.

Poireaux à l'orange

Préparation : 10 min. | Cuisson : 15 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de poireaux finement émincés
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de graines de coriandre pilées
- le zeste râpé et le jus d'une orange
- 1 pincée de poivre de la Jamaïque
- sel et poivre noir moulu

Préparation :

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et revenir la coriandre, le zeste d'orange et le poivre à température modérée 3 min.

Ajouter les poireaux et couvrir 8 min, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Verser le jus d'orange et faire bouillir 2 min en tournant pour qu'ils soient bien imbibés. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir immédiatement.

Ce plat est idéal pour accompagner des maquereaux, du canard, des saucisses, du jambon, du porc en général, par exemple grillé sur le barbecue.

