

# La Feuille de Choux

Semaine 13 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Mesclun	12€/kg	75g	0.90€
Epinars	5.40€/kg	450g	2.43€
Pourpier	10€/kg	200g	2.00€
Poireaux	2.70€/kg	1kg	2.70€
PDT Allians	2.05€/kg	1kg	2.05€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.08€</b>

## De l'apparence des légumes et fruits biologiques

Article proposé par Patricia | [Source](http://notre-planete.info) : notre-planete.info

Le gaspillage alimentaire existe sous de nombreuses formes, mais l'une des plus absurdes et pourtant des plus persistantes est celle qui régit l'apparence des légumes. Les rayons légumes des supermarchés ont une constante avec les autres rayons : tout y est calibré ! D'une forme régulière, les légumes se ressemblent tous et la biodiversité diminue car les tomates vertes ou jaunes auraient moins de succès que les rouges par exemple. [...] Aucun fruit piqué par un insecte, non, les fruits et légumes y ont une peau lisse et une belle couleur uniforme. Pourtant, dans nos jardins et chez les petits producteurs sur les marchés, les légumes ont bien souvent des petites imperfections, de petites tâches liées au gel, à la grêle, aux insectes, et surtout ils ont des formes variées, sans que ça ne change leur goût, bien au contraire, l'insecte permet un apport de protéine ! [...] L'insecte tout comme l'homme va choisir le fruit le plus mûr, le plus appétent, d'où une concurrence tout à fait loyale qui consiste à manger le fruit en question avant les autres !

Tout le gaspillage ne vient pas du seul tri des fruits et légumes, mais cette part est parfaitement absurde car ces critères discriminatoires n'enlèvent rien aux apports nutritifs de ces aliments. Par ailleurs, ce gâchis se répercute sur le coût pour le consommateur, qui paie aussi pour ces produits jetés. Les agriculteurs sont en effet souvent obligés de se plier aux exigences de la grande distribution, qui impose ses propres règles, beaucoup plus strictes que les législations nationales et européennes. Des fruits et légumes trop petits et/ou aux formes imparfaites seront ainsi rejetés. Ainsi, dans bon nombre d'exploitations, ils ne sont tout bonnement pas ramassés et pourrissent sur place !

Preuve que les mentalités commencent à évoluer, de plus en plus d'enseignes se décident à vendre ces fruits et légumes « non-calibrés », moins chers que leurs homologues à l'aspect impeccable. [...] A nous, de réapprendre à choisir ces légumes imparfaits, quitte à faire le tour des producteurs locaux ou à s'investir dans des projets comme Disco Soupe : le délit de sale gueule rapporté aux légumes ne doit plus être.

*Ce texte a été inspiré par quelques remarques rapportées suite à l'enquête de satisfaction menée par notre Association auprès de nos adhérents. Cependant, cela nous permet de rappeler notre engagement à compenser dans le panier suivant, les pertes occasionnées par un légume trop abîmé pour le consommer. Il vous suffit pour cela de nous envoyer un message par mail.*

### Période d'adhésion

Du 13 Mars au 10 Septembre 2017

### Horaires de distribution

<b>Le Theil</b>	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
<b>La Guerche</b>	vendredi 11h - 19h
<b>Zanzé</b>	mardi 15h - 19h
<b>Vitré</b>	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](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

# POIREAUX



## Conservation

2 ! " # \$ % & ' ( ) \* + , - . / " 0 1 2 3 4 5 56 57 5 5\* 8 % 9 / " !

## Congélation

& ! ; : & " \* : / ! : 9 \$ 3 " 2 & & " : & & "

## Poireaux à l'orange

Préparation : 10 min. | Cuisson : 15 min.

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

5 % ' 5 \$ : : 5 ) 5 ( < / : 5 ) = >! 5

### Préparation :

? : ( : \$ " 1/ @ / ! : ! : " A / : & " B : ! :

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