

La Feuille de Choux

Semaine 16 – année 2017



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Blettes	2.70€/kg	600g	1.62€
Laitue	1.30€/p.	2 p.	2.60€
Oignons jaunes Yankee	2.50€/kg	700g	1.75€
Rhubarbe	3.50€/kg	500g	1.75€
Radis botte	1.50€/b.	1 b.	1.50€
PDT Eden	1.90€/kg	500g	0.95€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.17€

Nos Portes ouvertes se préparent

Comme tous les 2 ans à l'occasion de l'événement « Mémé dans les orties », notre Chantier d'insertion profite de cette manifestation qui attire 3 à 4000 visiteurs sur le site de la Rigaudière pour ouvrir ses portes au grand public.

Au programme cette année : la présentation de notre association, des visites de l'exploitation, un atelier « engrais verts », un atelier « outils attelés », des visites de la serre semis, un marché de plants et de légumes bio, un atelier « jeux / lecture » pour les plus jeunes...

Nos équipes commencent à s'activer, tant dans les champs que lors d'ateliers plus théoriques, dans le but d'être fin prêts pour vous accueillir le dimanche 14 Mai de 10h30 à 18h.

La **Commission Adhérents** elle-même viendra prêter main forte à toute l'équipe à l'occasion de ce temps fort. Si vous souhaitez vous aussi vous investir lors de cette journée, RDV lors de la prochaine **réunion de la Commission, le lundi 24 avril de 18h à 20h au Jardin**. On vous promet qu'en plus de vous rendre utile et de découvrir la « face cachée » du Jardin, vous passerez de bons moments en notre compagnie !

Coup d'œil sur le Jardin



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



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

BLETTES



Bienfaits : Crue ou cuite, elle est une excellente source en vitamines C et A, en magnésium et potassium. Ses provitamines A couvrent 78% de vos besoins au quotidien. De la même famille que l'épinard, la blette existe sous plusieurs espèces. Blanche, rouge ou jaune, elle est riche en fibres et très peu calorique. Ses feuilles sont laxatives et diurétiques... La consommation de la blette doit être modérée pour les personnes ayant des problèmes de calculs rénaux.

Conservation : Au réfrigérateur, enfermées dans un sac en plastique perforé durant 5 jours. Au congélateur, seules les feuilles s'y conservent bien une fois blanchies.

Bricks aux Blettes et au chèvre

Préparation : 15 min. | Cuisson : 15 + 15 min.

Ingrédients (pour 2-3 personnes) :

1 botte de Blettes	6 feuilles de bricks
1 oignon	1 c. à café de curry noir
2 carottes	Sel & Poivre
1 chèvre frais bio à l'huile aromatisée	Huile d'olive
Coriandre (facultatif)	

Préparation :

Épluchez l'oignon et les carottes et coupez-les en petits dés. Coupez la base des blettes, détachez les feuilles et lavez-les, taillez le tout en morceaux (feuilles et branches). Dans une poêle, faites chauffer l'huile ; mettre l'oignon, les carottes et les blettes à revenir 10 min. (jusqu'à ce qu'ils soient tendres) ; salez et poivrez. Ajoutez ensuite 1 petit verre d'eau et le curry noir puis la coriandre. Une fois vos légumes cuits, ajoutez le chèvre frais et mélangez délicatement. Laissez 2/3 min. Dans une feuille de bricks, mettez 2 bonnes c.à soupe (environ) au centre, repliez le haut par dessus, puis le côté droit, le côté gauche et le bas que vous coincez dans le haut. Déposez vos bricks sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, côtés pliés sur la plaque. Mettre à four chaud 220° pendant 10/15 min. jusqu'à ce que vos bricks soient grillées. Servir aussitôt avec une petite salade.

Soupe de blettes aux lentilles

Préparation : 20 min. | Cuisson : 30 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

5 ou 6 grandes tiges et feuilles de blette	sel, poivre
1 verre de lentilles	huile d'olive
jus de citron	facultatif : ail, un oignon, cumin

Préparation :

Couper les tiges des blettes en petits rectangles, et couper grossièrement les feuilles. Laver les lentilles (si elles ne sont pas précuites). Mettre un peu d'huile d'olive dans un faitout. Et faire revenir l'oignon et l'ail (facultatif). Faire revenir les blettes rapidement, saler et poivrer. Ajouter l'eau de manière à recouvrir les blettes, et laisser cuire 1/2 heure environ. Si les lentilles sont précuites, ajouter 10 min avant la fin de la cuisson des blettes; sinon, 20 min avant environ. À la fin de la cuisson, ajouter le jus de citron suivant votre convenance.