

La Feuille de Choux

Semaine 1 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Chou impala	2.20€/p.	1	2.20€
Courge spaghetti	2.70€/kg	1Kg	2.70€
Echalotes	5.00€/kg	450	2.25€
Poire-melon	1.50€/p.	1	1.50€
Pommes de terre Ecrin	2.00€/kg	1kg	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.65€

Rencontre adhérents à la Guerche de Bretagne

A vos agendas !

La commission des adhérents vous propose une rencontre entre adhérents et jardiniers le **vendredi 10 Janvier de 17H à 19H** sur le point de dépôt de la **Boucherie Moreau**.

Nous profiterons du retrait de votre panier pour vous rencontrer, discuter et vous proposer de déguster de petits plats mitonnés par les jardiniers à partir de nos légumes !

Au plaisir de vous y retrouver !

Inauguration du Vergeal

Le conseil d'administration de l'association, son Président ;
Les permanents de l'association Le Relais pour l'emploi ;
Toute l'équipe du Chantier d'insertion Le Pays fait son Jardin

Sont heureux de vous inviter à

L'Inauguration du Bâtiment VERGEAL VENDREDI 17 JANVIER

16H00 : Inauguration officielle – avec la participation de Madame Christine CLOAREC Députée et Monsieur Denis CHEVROILLIER Maire de Vergeal.

16H30-19H00 : Visite, Galette des Rois et verre de l'Amitié



*Bureaux, salle de
réunion et de formation*

L'occasion pour Le Pays fait son Jardin d'accueillir **Patrick LEBRETON** Artiste Photographe Poète avec son **Exposition "Arts en Ciel"**

Période d'adhésion

Septembre 2019 – 15 Mars 2020

Horaires de distribution

Le Theil	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
La Guerche	vendredi 11h - 19h
Zanzé	mardi 15h - 18h30
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

LA POIRE-MELON



Après le kiwano, nous continuons à vous faire découvrir un nouveau fruit exotique cultivé sur le Jardin : la Poire-melon.

Appelé également "Pepino" ou "Morelle de Wallis, c'est une plante vivace de la famille des Solanacées, originaire d'Amérique du Sud (Colombie, Pérou, Bolivie et Chili notamment). Ses fruits comestibles et savoureux de couleur jaune pâle striés de rayures pourpres peuvent atteindre jusqu'à 1 kilo et possèdent un goût étonnant, entre poire et melon d'où son nom. Autant dire, que ce fruit est un véritable délice !

Information : certaines de nos poires-melons ont été récoltées avant maturité. Pour accélérer la maturité, comme avec les kiwis, placez-la avec des pommes !

Préparation :

La Poire-Melon possède un goût légèrement acidulé, très agréable et rafraichissant. Il a une chair très juteuse, et légèrement sucré. Il peut être mangé cru, avec ou sans sucre, en enlevant la peau (car amer), en salade, pressé en jus, en dessert, en sorbet. On peut l'agrémenter aussi de crème Chantilly, de gingembre ou de fromage blanc fouetté.

Ce fruit se mange également cuit en compote/confiture ou en tranches dorées à l'huile et à la poêle, en accompagnement de viandes.

CHOU IMPALA

Chou farci

Ingrédients

un chou
200g de riz rond
400g de farce à base de chair à saucisse

de la ficelle alimentaire
une noix de beurre



Préparation

Faire cuire le riz rond un peu à l'avance, et le laisser, si ce n'est refroidir complètement, tout au moins tiédir.

Si on veut préparer sa farce soi-même, il suffit d'ajouter à de la chair à saucisse un œuf, de la chapelure, de hacher un 1/2 oignon ou une échalote et éventuellement quelques restes de viandes. Assaisonner avec du poivre et des fines herbes.

Faire blanchir les feuilles de chou quelques minutes dans de l'eau bouillante. Elles doivent être souples et présenter une belle teinte verte, légèrement translucide. Les passer ensuite sous l'eau froide pour en arrêter la cuisson. Bien les égoutter puis les essorer dans uneessoreuse à salade.

Mélanger la farce avec le riz rond. Dans une feuille de chou, mettre une grosse cuillerée à soupe de ce mélange rabattre la feuille autour de la farce. Envelopper dans une ou deux feuilles de chou supplémentaires (selon la taille) de sorte à former des petits paquets. Les ficeler pour qu'ils se tiennent.

Faire fondre une belle noix de beurre dans un poêlon à bords hauts ou dans une cocotte. Saisir les choux farcis une dizaine de minute sur chaque face avant de les laisser cuire à couvert une quinzaine de minutes. Retirer à nouveau le couvercle pour terminer la cuisson de sorte à ce que le gros du jus s'évapore. Servir bien chaud.