

La Feuille de Choux

Semaine 36 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Pâtisson	2.80€/kg	800g	2.25 €
Haricots violets	7.00€/kg	500g	3.50 €
Pastèque	3.00€/kg	1kg	3.00 €
Tomates	5.00€/kg	750g	3.75 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			12.50€ Soit 2€ offert !

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

La Terre est notre métier fin septembre

Cette année encore Le Pays fait son Jardin participe au salon des producteurs bio : "**La Terre est Notre Métier**" qui se tiendra les 21 et 22 septembre à Retiers. Au programme : des conférences et des démonstrations sur 6 hectares à destinations des acteurs de la bio.

Agrobio35 est à la recherche de bénévoles. Si cela vous intéresse, n'hésitez pas à vous manifester !

Les bénévoles pourront être sûr différentes missions : mise en place du salon (panneau, signalétique, barrières,...), gestion des entrées, distribution de repas, rangement, etc...



Un semestre se termine

A compter de **la semaine 38**, nous entamerons une nouvelle période d'abonnement de 6 mois. **Nous renouvelerons tacitement votre abonnement aux paniers pour ce nouveau semestre**, sauf courrier ou e-mail de votre part signalant le désir d'y mettre fin.

Auquel cas, merci de nous indiquer les éléments qui motivent votre souhait d'arrêter. Votre retour est important afin que nous puissions répondre au mieux aux attentes de nos adhérents, en requestionnant le cas échéant nos pratiques...

A savoir : vous prévoyez de déménager dans quelques mois ? Il s'agit d'un motif légitime de rupture anticipée du contrat : vous avez donc la possibilité de poursuivre

Et à tou.te.s celles et ceux qui poursuivent
l'aventure avec nous,
semestre après semestre :

MERCI DE VOTRE FIDELITE !



Période d'adhésion

Mars 2022 – 16 Sept 2022

Horaires de distribution

Le Theil vendredi 9h30-19h

La Guerche vendredi 11h - 19h

Janzé 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

PASTEQUE et HARICOTS VIOLETS

Conseil : Les pépins de la pastèque sont comestibles et fournissent de la vitamine C. Ne les jetez plus !

Salade de pastèque et feta

Ingrédients

2 kg de pastèque	1 citron vert pressé
100 g de feta	1 c. à soupe huile d'olive
100 g olives noires (niçoises)	1 c. à soupe de menthe fraîche
1 petit oignon rouge	1 c. à soupe de persil plat



Préparation

Couper finement l'oignon rouge et le laisser mariner dans le jus de citron pour l'adoucir.

Pendant ce temps, détailler la feta en dès de 1 cm environ. Épépiner et couper la pastèque en gros dés de 2 cm environ.

Dans un saladier, déposer la pastèque, la feta et les olives. Ajouter les oignons dans leur jus. Mélanger délicatement, à la main. Parsemer d'herbes fraîchement ciselées et arroser d'un filet d'huile d'olive. Garder au frais.

Servir avec quelques tranches de jambon cru, pour un dîner frais et léger, quand il fait très chaud. Vous pouvez y ajouter un concombre et des brins de coriandre fraîche.

Soupe froide de tomates / poivrons / pastèque

Ingrédients (pour 4 personnes)

6 grosses tomates bien mûres	1 poivron rouge
1/4 de pastèque	3 tiges de basilic
2 càs d'huile d'olive extra vierge	1 càs de vinaigre de sherry
poivre noir du moulin, sel marin	12 glaçons

Préparation

Hacher les tomates grossièrement.

Peler, épépiner et émincer le poivron.

Égrener la pastèque et la couper en gros dès.

Mélanger le tout et arroser avec le vinaigre et l'huile ; saler ce mélange. Mixer très finement et l'assaisonner de poivre et éventuellement d'encore un peu de sel.

Placer au réfrigérateur durant au moins 1 heure. Servir accompagné de glaçons et de feuilles de basilic ciselées.

Haricots violets – Purple Queen

Le haricot Purple Queen est une variété précoce offrant gousses violine foncé longues de 15 cm en moyenne pouvant se consommer au stade extra-fin à fin. De saveur très fine, ses gousses se prêtent alors à toutes les variations culinaires. Les manières d'apprécier les haricots sont d'ailleurs nombreuses, on pensera notamment aux préparations :

- > à l'italienne (avec tomates, ail et oignons) ;
- > à l'indienne (pommes de terre, curry, curcuma, paprika, gingembre, concentré de tomates) ;
- > à la libanaise (oignons, ail, tomates, cumin, cannelle, piments).



Cette variété perd sa couleur à la cuisson pour se parer d'un beau vert foncé sauf s'il est cuit très légèrement à la vapeur. Cette variété aux couleurs originales prouve une fois de plus que le potager peut à la fois être nourricier et esthétique.