

La Feuille de Choux

Semaine 35–Année 2024



Le Pays fait son jardin



Dans votre panier cette semaine :

| Légumes | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier |
|---|----------------|---------------|---------------|
| Tomates anciennes | 5.50€/kg | 600g | 3.30 € |
| Aubergines | 5.00€/kg | 600g | 3.00€ |
| Concombre | 1.50€/p | 1 pièce | 1.50€ |
| Poivrons | 4.50€/kg | 400g | 1.80€ |
| Laitue | 1.50€/p | 1 pièce | 1.50€ |
| Bouquet aromate* | 1.30€/p | 1 bouquet | 1.30€ |
| Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France | | | 12,40€ |

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

La dégustation de tomates au sein du jardin

Ce vendredi 23 août 2024, Laureen, Encadrante technique sur le jardin et Myrtille, du Dispositif Premières Heures en Chantier ainsi que Dany, l'une de nos salariés ont animé une **dégustation de tomates** au sein de notre jardin, afin de faire découvrir la qualité gustative de nos différentes variétés de tomates auprès de nos salariés et de nos adhérents.



Période d'adhésion

Mars 2024 – Septembre 2024

Horaires de distribution

Le Theil vendredi 9h00-19h

La Guerche vendredi 11h - 19h

Janzé mardi 15h - 18h30

Vitré et Etréles mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi
Initiative pour l'emploi des personnes handicapées

Siège social

6 rue Louis Pasteur

35240 Retiers

02 99 43 60 66

paniers@lerelaispourlemploi.fr



Cofinancé par
l'Union européenne

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

Le coin des recettes

Ratatouille



Ingrédients : 6 personnes

- 1 kg de tomates
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 4 poivrons
- 500 g de gros oignons
- 2 ou 3 gousses d'ail
- 1 piment vert
- huile d'olive, sel, poivre, aromate

Préparation : Ne pas mélanger les légumes, pour commencer à les cuire séparément. Couper les aubergines, les courgettes et les tomates en dés.

Laver, épépiner les poivrons les couper en lanières. Éplucher et émincer les oignons. Éplucher les gousses d'ail, enlever le germe, elles seront plus digestes. Saler et poivrer légèrement à chaque cuisson des légumes. **Cuisson des légumes :** Dans une cocotte faire chauffer de l'huile d'olive, y mettre les aubergines coupées en dés. Quand les aubergines commencent à rendre de l'huile, les retirer et les réserver. Les remplacer par les dés de courgettes (on peut ajouter de l'huile), attendre qu'elles rendent leur huile et les réserver avec les aubergines. Les remplacer par les oignons émincés, les cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Puis les réserver avec les aubergines et les courgettes. À ce stade, ne plus ajouter d'huile. Faire cuire les poivrons, les réserver et les remplacer par les tomates auxquelles on a ajouté les gousses d'ail. Remettre tous les légumes avec les tomates, mélanger, ajouter le thym, le laurier et le piment vert. Remettre à cuire à feu doux au moins 2 heures.

Roulés de concombre aux rillettes de thon et tuiles de parmesan



Ingrédients :

- Concombre
- 100 g de Rillettes de thon
- 100 g de Ricotta
- 50 g de Cacahuète
- Ciboulette
- 1 pincée de Paprika
- 2 Oeufs
- 60 g de Beurre
- 20 g de Parmesan
- 2 g de Sésame
- 2 g de Pavot

Préparation : Hacher les cacahuètes. Mélanger les rillettes avec la ricotta et la ciboulette ciselée. Rincer le concombre et découper de fines lamelles à l'aide d'une mandoline ou d'un économe. Poser les bandes entre 2 feuilles de papier absorbant ou 2 torchons. Couper les lamelles en deux et les superposer en les chevauchant 2 par 2. Déposer une cuillerée de rillettes, former un rouleau puis fermer avec un pic en bois. Réserver au frais. Saupoudrer de cacahuètes hachées et de paprika avant de servir avec les tuiles de parmesan. Tuiles : Préchauffer le four à 180°C. Mélanger le beurre fondu avec la farine et le parmesan. Ajouter les blancs d'œufs, saler (peu) et poivrer. Déposer 1 cc de la préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson en formant des petits cercles. Parsemer de graines (sésame, pavot), épices ou herbes à votre goût. Enfourner 10 min en surveillant bien la cuisson.