

La Feuille de Choux

Semaine 39—Année 2024



Dans votre panier cette semaine : **Le Pays fait son jardin**

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Haricots violet	9.50€/kg	500g	4.75€
Blettes	3.50€/kg	500g	1.75€
Potimarron	3.00€/kg	1kg	3.00€
Tomates cerises	12€/kg	300g	3.60€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			13.10€

Pour accéder à votre solde :

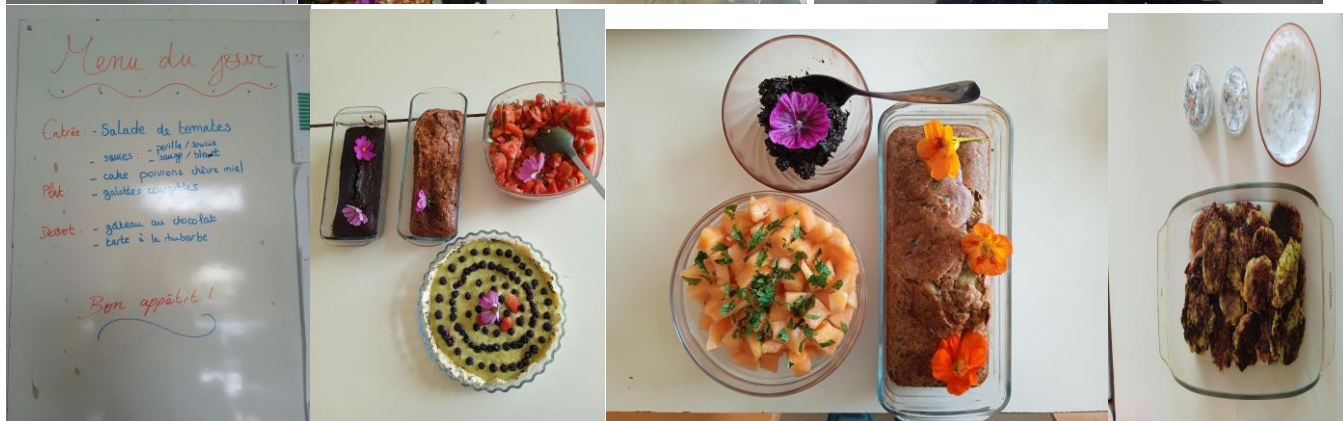
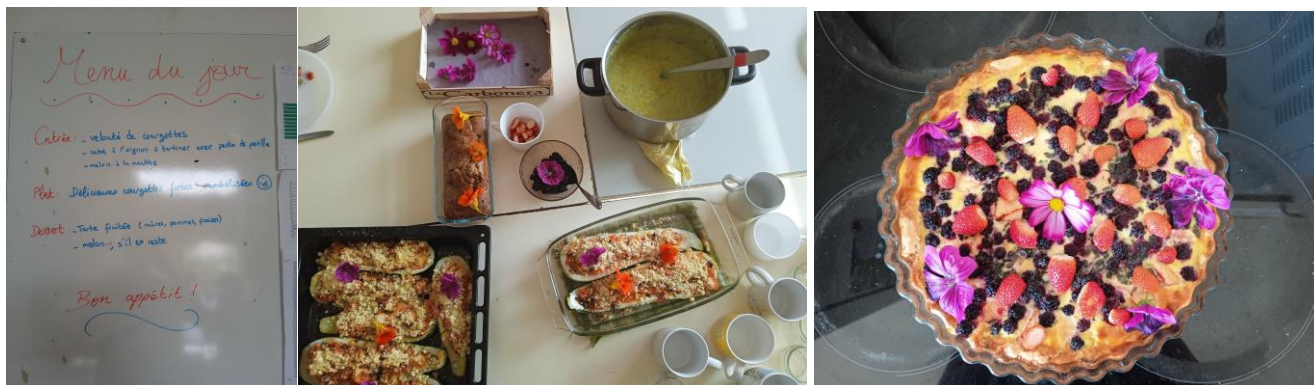
Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Les Lundis gastronomiques au jardin

Tous les lundis, les salariés du Dispositif Premières en Chantier nous propose des menus dignes de restaurant gastronomique avec des légumes du jardin. Voici la combinaison de l'esthétisme et du goût. Un grand merci pour ses moments partagés en toute convivialité.



Période d'adhésion

Septembre 2024 – Mars 2025

Horaires de distribution

Le Theil vendredi 9h00-19h
La Guerche vendredi 11h - 19h
Janzé mardi 15h - 18h30
Vitré et Etrelles mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi
Distributeur pour l'Europe, membre de Cocagne

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

Galettes de Millet aux blettes



Ingrédients :

- 50 cl d'eau
- 120 g de semoule de millet
- 1 petite poignée de gros sel
- 150 à 200 g de feuilles et côtes de blettes
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- poivre
- 50 g de farine
- beurre
- huile

Préparation : Rincez et égouttez la semoule de millet. Portez l'eau salée à ébullition et versez en pluie le millet. Baissez au minimum le feu et laissez cuire pendant une quinzaine de minutes. Retirez du feu et liez avec les œufs. Emincez et détaillez finement les feuilles de Blettes. Effilez les côtes et coupez-les en brunoise. Faites chauffer un peu de beurre et d'huile dans la poêle. Dès qu'il commence à blondir, baissez le feu et déposez les blettes. Ajoutez l'ail haché et laissez cuire pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle et déposez les galettes, en vous aidant éventuellement d'emporte-pièces pour leur donner des formes rigolotes. Laissez prendre couleur sur feu doux pendant 5 minutes de chaque côté. Mélangez les blettes à la préparation au millet. Avec une cuillère, façonnez les galettes et farinez-les légèrement.

Flan au Potimarron



Ingrédients :

- 1 potimarron
- lait
- 1 gousse de vanille
- 4 à 6 œufs
- 100 à 200 g de sucre
- 100 à 200 g de beurre
- 10 à 50 g de farine

Préparation : Faire cuire la courge dans du lait avec une gousse de vanille. Lorsque la courge est cuite, la laisser égoutter (mais pas trop). La mixer pour faire comme une purée. Mélanger la purée de courges avec les œufs et le beurre. Mettre le sucre et goûter si c'est assez sucré et rajouter si nécessaire. Mettre enfin la farine (la pâte doit être un peu moins liquide que la pâte à crêpe). Mettre au four à 200 à 220°C pendant une demi-heure.