

# La Feuille de Choux

Semaine 41 – Année 2024

Dans votre panier cette semaine :



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU  
COCAGNE



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Fenouil	4.50€/kg	600g	2.70€
Aubergines	5.00€/kg	500g	2.50€
Chou Chinois	4.00€/kg	1 pièce	4.00€
Botte de Carottes	3.10€/kg	1 pièce	3.10€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>12.30€</b>

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

[www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr](http://www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr)

Identifiant : votre mail

## La journée découverte au Jardin pour les jeunes de la Mission Locale

Le mardi 24 septembre 2024, 5 jeunes de la Mission Locale sont venus faire une visite au sein du jardin. Sachant que l'objectif consistait à faire découvrir différents ateliers, à savoir :

- Les semis
- Les récoltes (notamment les pommes de terre)
- Le désherbage
- La préparation de panier de légumes au magasin

A l'issue de cette journée, un bilan a été effectué en toute convivialité, partageant un goûter confectionné par le Dispositif Premières en Chantier. Les jeunes semblaient très satisfaits de l'accueil des salariés tout au long de cette journée. D'ailleurs, Quentin, l'un d'eux a intégré le Dispositif Premières Heures ce lundi 07 octobre 2024.



### 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  
Faciliter, pour l'insertion, l'accès aux salariés

### Siège social

6 rue Louis Pasteur  
35240 Retiers  
02 99 43 60 66  
[paniers@lerelaispourlemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispourlemploi.fr)



Cofinancé par  
l'Union européenne

### Site de production

La Rigaudière  
35240 Le Theil-de-Bretagne  
[www.lerelaispourlemploi.fr](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

## Le coin des recettes

### Tatin de fenouil au caramel de carottes



#### Ingrédients :

- 4 têtes de fenouil
- Pâte brisée
- 250g de sucre
- 1 carotte
- 2 anis étoilée (badiane)
- 2 bâtons de cannelle
- 4 graines de cardamome
- 1 clou de girofle
- 1 cuillère à soupe de coriandre en graine
- Poivre

**Préparation :** Laver les têtes de fenouil et ôter la 1ère feuille, couper-les en 4 ou 6. Les faire blanchir pendant une minute, jeter l'eau et répéter l'opération. Préparer un sirop avec 500ml d'eau, le sucre et les épices. Porter à ébullition et laisser cuire 20 m. Plonger le fenouil et laisser confire pendant 1 heure. Egoutter et réserver. Continuer la cuisson du sirop pour qu'il devienne sirupeux. Préchauffer le four à 180°. Dans un moule à manquer, verser du sirop, mettre les fenouils en rosace étaler la pâte dessus et enfourner. Lorsque la pâte est dorée, sortir du four.  
Pour le caramel de carottes : Eplucher la carotte, la râper. La cuire dans le restant de sirop pendant 15 mn. La mixer. Servir avec la tarte.

### Wok de poulet au curry et chou chinois



#### Ingrédients :

- 1 petit chou chinois
- 1 escalope de volaille
- 1 carotte
- 1 poireau
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- curry en poudre
- 10 cl d'eau
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

**Préparation :** Tailler l'escalope de volaille en dés environ de 4 cm. Mettre dans un saladier avec le curry et une cuillère à soupe d'huile. Mélanger et laisser mariner 30 min au frais. Pendant ce temps, nettoyer et éplucher les légumes. Émincer le chou, le poireau, l'oignon et l'ail. Tailler la carotte en rubans à l'aide d'un couteau économe. Dans un wok ou dans une sauteuse, faire dorer les dés de poulet à feu vif dans un peu d'huile. Remuer régulièrement et arrêter la cuisson au bout de 5 min. Mettre de côté. Faire dorer l'oignon et le poireau émincé avec l'ail haché. Ajouter le chou chinois émincé (feuilles et côtes). Verser environ 10 cl d'eau, ajouter du sel, du poivre et éventuellement du curry selon les goûts. Laisser reprendre le bouillon avant de baisser le feu et couvrir. Au bout de 10 min, ajouter le poulet et les carottes, mélanger, laisser cuire à nouveau 5 min sans couvercle. Avant de servir, ajouter des herbes et servir avec un riz basmati.