

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			12.30€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

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



Cofinancé par
l'Union européenne

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

Le coin des recettes

Tatin de fenouil au caramel de carottes

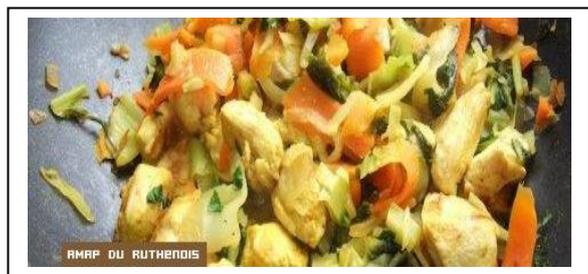


Ingrédients :

- 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.