

# Caviar de chou rouge aux noix

1/2 chou rouge, 100 g de noix torréfiées, 2 cuillères à soupe de mayonnaise, 2 cuillères à soupe de yaourt grec, 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc, 1 cuillère à soupe de sucre en poudre, Sel au goût

Faire torréfier les noix pendant 15 minutes à four préchauffé à 150 °C (th. 5) pour donner plus de puissance à leur parfum. A l'aide d'un mixer, concasser les noix en morceaux ayant un peu de corps et non en poudre fine.

Nettoyer le chou rouge et le couper en morceaux, le mettre dans le mixer. Peler une pomme douce type Golden et l'ajouter dans l'appareil. Saler et verser le vinaigre blanc. Mixer le tout. Dans un cul-de-poule verser le hachis puis la mayonnaise, le yaourt grec dense et le sucre en poudre. Bien mélanger le tout. Goûter et éventuellement rectifier en sel et en vinaigre s'ils ne sont pas assez présents. Conserver au frais jusqu'au moment de servir.

## Ajvar

500g de poivrons, 1 à 2 gousses d'ail, huile d'olive, sel

Anita, salariée des Jardins du Breil, originaire de Serbie, nous a suggéré de vous proposer une recette d'Ajvar.

Lavez soigneusement les poivrons, coupez-les en 2, ôtez le pédoncule des légumes, les graines et filaments blancs des poivrons. Préchauffez le four à 180°C. Disposez sur la plaque du four. Enfournez pour environ 30 minutes. Après cuisson, couvrez d'un linge propre et laissez reposer 10 minutes environ. Puis ôtez la peau des poivrons. Ajoutez l'ail épluché aux poivrons. Passez au hachoir à viande. C'est très important pour conserver une belle texture et non pas une purée. Si vous n'avez pas ce type de hachoir, soit coupez le tout au couteau soit utilisez votre mixer en mode "pulse", 3 ou 4 pulse maximum. Versez les légumes moulinés dans une sauteuse dans laquelle vous aurez déjà versé l'huile d'olive (5/6 cuillères à soupe, soyez généreux). Il est important de choisir une casserole à fond large, afin d'avoir un maximum de contact avec la chaleur. Salez et poivrez. Commencez la cuisson, tout d'abord à feu moyen pour chauffer le contenu de la casserole en tournant sans arrêt puis baissez la température, il faut juste tourner régulièrement et maintenir la casserole à feu doux. Il faut compter environ 30 à 40 minutes de cuisson. Le plus difficile de la recette étant de reconnaître le point de cuisson optimal, la texture doit être crémeuse, souple et onctueuse. Vérifiez l'assaisonnement, rectifiez si besoin.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 23/10/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	3.00€/kg	0.7	2.25
Aubergine	4.80€/kg	0.4	1.92
Chou rouge	2.90€/Kg	0.5	1.45
Poivron	5.00€/kg	0.6	2.50
Salade	1.40€/p	1	1.40
			<b>10.02</b>

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Carotte	3.00€/kg	0.8	2.40
Poivron	5.00€/kg	0.5	2.5
Epinard	6.20€/kg	0.75	4.65
Navet violet	3.00€/Kg	0.5	1.5
Salade	1.40€/p	1	1.40
Potimarron	3.00€/kg	1.20	3.60
			<b>16.05</b>

## Projet loi de finance 2026: Plan de liquidation et licenciements de grande ampleur dans l'insertion ?

Le gouvernement a tranché. 20 000 postes de l'insertion par l'activité économique devraient être supprimés en 2026, soit 60 000 personnes de moins accompagnées.

Malgré les engagements de relance de l'économie et de lutte contre le chômage annoncées par le Gouvernement, la politique de retour à l'emploi serait durement amputée : - 14 % du budget global de l'insertion par l'activité économique, soit 200 millions d'euros sur un an.

Le Gouvernement entend donc sacrifier un de ses principaux partenaires de l'Emploi. Alors que depuis cinq ans, les acteurs de l'insertion investissent à ses côtés pour proposer aux personnes qui en ont besoin, un travail, une formation et un accompagnement social vers l'emploi. Revenir sur cinq ans d'investissement, c'est mettre en grande difficulté les structures, et faire preuve de court-termisme ; pour certaines d'entre elles, les condamner à la fermeture.

Mais cette baisse est avant tout la plus impactante pour toutes les personnes sans emploi et en difficulté, pour toutes celles qui ont besoin de retrouver le chemin de l'emploi. Faut-il rappeler que la majorité des bénéficiaires de l'IAE vivent en dessous du seuil de pauvreté au moment de leur entrée dans le parcours ? Que malgré la baisse du chômage, les publics les plus éloignés restent à la marge du marché du travail ? Ce sont bien les acteurs de l'insertion, dans toute leur diversité, qui proposent des réponses efficaces et adaptées à ces personnes.

Pour retrouver le communiquer de presse dans sa globalité vous pouvez vous rendre sur le site national du réseau de cocagne: [www.reseaucocagne.org](http://www.reseaucocagne.org)