

## Feuilles de blettes farcies (recette libanaise)

10 feuilles de blettes  
1 oignon haché  
1 botte de persil haché  
2 branches de menthe  
90 g de riz (cru)  
50 g de pois chiches  
100 g de sauce tomate  
1 citron  
40 ml d'huile d'olive  
70 ml d'eau chaude

Séparer les feuilles des blettes de côtes et les laver à l'eau chaude pour les attendrir.

Dans un saladier, mélanger le riz cru, les pois chiches cuits, l'oignon, le persil, la menthe, la tomate.

Pour farcir les blettes :

Poser une feuille de blette à plat dans une assiette. Au centre, déposer une grosse cuillère à soupe de farce et rouler la feuille de blette : rabattre le haut, puis les 2 côtés, puis rouler. Le rouleau ne sera pas très régulier, mais ça tient !

Procéder de la même façon pour chaque feuille.

Poser les rouleaux dans une casserole : pour éviter qu'ils ne s'ouvrent, il faut qu'ils soient bien serrés (adapter la taille de la casserole).

Couvrir avec le citron, l'huile et l'eau chaude (ajouter de l'eau en cours de cuisson si besoin)

Poser une petite assiette directement sur les rouleaux pour éviter qu'ils ne s'ouvrent en cours de cuisson.

Cuire pendant 20 minutes.

## Comment cuisiner le chou rouge ?

Riche en vitamine C, anti-oxydant, bénéfique pour les maladies cardiovasculaires, et pour stimuler la flore intestinale, autant de bonnes raisons de manger du chou rouge !!

Mais après tout un hiver rythmé par les différentes variétés de chou... comment le cuisiner, encore ?!

### Le chou rouge cru en salade :

Avec des pommes, des noix, des raisins secs...

Avec de la fêta, du thon...

Avec des pommes de terre et du hareng

Ou une salade d'inspiration asiatique : mariner le chou pendant 4h dans un mélange 300 ml de vinaigre de riz + 3 cuillères à soupe de sucre roux + une pincée de sel.

Ensuite le presser fort dans les mains pour enlever toute l'eau, puis l'assaisonner avec 2 cuillères de nuoc-mam, 3 cuillères d'huile, 1 cuillère de sauce soja, et parsemer de graines de sésame/.

### Le chou rouge cuit :

Avant toute chose, il est préférable de l'émincer finement et le plonger dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.

On peut ensuite le cuire dans une cocotte de la façon souhaitée, par exemple :

Avec des pommes et un peu de miel.

Avec des lardons et des châtaignes.

Avec des saucisses de qualité et un peu de graisse de canard.

## LE PANIER

# DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 17

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Chou rouge	Kg	III	2.30	1.1	2.53		
Chou fleur	Pièce	III	2.20			1	2.20
Blette	Botte	I	2.30	1	2.30	1	1.30
Carotte nouvelle	Botte	II	2.50	1	2.50	1	2.50
Oignon nouveau	Botte	II	2.30			1	2.30
Salade	pièce	I	1.20	1	1.20	1	1.20
Persil	Botte	I	1.20			1	1.20
Chou rave	Kg	II	2.80			0.45	1.71
					<b>8.53</b>		<b>13.63</b>



Conservation I: courte (1-3 j.) II: moyenne (3-7 j.) III: longue (+7 j.)

### Pour annuler un panier

#### Avant le lundi 8h

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet



Tél. 02 99 54 52 71

site web : [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

### La transition printemps-été...

Malgré le beau soleil et le début du printemps, les légumes commencent à se raréfier un peu aux Jardins : nous entrons dans la période de transition printemps-été où les paniers sont plus difficiles à remplir.

Il faut attendre encore 2 ou 3 semaines avant les pommes de terre nouvelles et les prochains radis. Les betteraves bottes, les fèves, et les courgettes devraient arriver dans un bon mois, puis ce sera au tour des concombres et des aubergines courant juin.

En attendant, pour les paniers il nous reste des stocks de légumes d'hiver (un peu de chou rouge et blanc, du radis noir) et dans les serres c'est la pleine saison des carottes bottes, de la salade, et bientôt du chou-rave.