

## Potage de carotte à la coriandre fraîche

800 g de carottes  
400 g d'oignons  
1 gousse d'ail  
1 petit bouquet de coriandre fraîche (env. 20 g)  
2 c.café de coriandre moulue  
1 c.soupe d'huile d'olive  
Sel

Grattez les carottes et coupez-les en rondelles fines. Épluchez et émincez les oignons. Pelez et hachez l'ail.

Dans une cocotte, chauffez l'huile et faites revenir les oignons avec la coriandre en poudre, à feu très doux et en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient translucides, soit environ 5 minutes. Ajoutez l'ail et les carottes, mélangez. Couvrez d'eau. Salez. Portez à ébullition, puis laissez cuire à feu doux pendant environ 30 minutes. Il faut que les carottes soient très tendres. Retirez du feu et mixez finement. Ôtez les tiges de la coriandre fraîche et hachez les feuilles. Ajoutez la coriandre hachée juste au moment de servir la soupe, bien chaude ou bien fraîche.

Cette soupe peut aussi se déguster froide avec un peu de yaourt. Au printemps, utilisez des carottes nouvelles, encore plus savoureuses.

## Le céleri-rave

Vous l'avez sûrement constaté : le céleri-rave revient régulièrement dans le panier !

En effet la culture a mieux marché que l'année dernière.

En raison de son goût prononcé, il n'est pas apprécié par tout le monde...

Riche en fibres, en vitamine K, et très peu calorique, le céleri-rave est aussi un exhausteur de goût naturel : il peut remplacer le sel pour relever le goût de certains plats.

### Mais comment le cuisiner ?

**Cru** : râpé et mélangé avec d'autres légumes (carotte, radis noir). Ou râpé seul pour faire une vraie rémoulade maison, avec de la mayonnaise, de la moutarde et éventuellement un peu de yaourt pour alléger (tellement meilleur que les souvenirs de la cantine !)

### Cuit :

- en purée nature, ou mélangé à de la pomme de terre pour adoucir un peu le goût
- en soupe : par exemple un velouté 100% céleri avec beaucoup de crème fraîche, un délice!
- rôti au four en cubes et mélangé avec d'autres légumes

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2020 — Semaine 07

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Fa- mille	Mont
Betterave cuite ou Oignon jaune	Kg	II	4.00 ou 2.50	0.3 ou 0.5	1.20		
Carotte	Kg	III	2.50	1	2.50		
Céleri-rave	Kg	III	2.50	0.5	1.25		
Courge patidou	Kg	II	2.70			1.2	3.24
Chou frisé	Pièce	I	Petit ou gros	1	1.40	1	2.30
Navet primeur	Botte	II	2.20	1	2.20	1	2.20
Poireau	Kg	II	2.70			0.8	2.16
Mesclun	Kg	I	12.00			0.2	2.40
Coriandre	Botte	I	1.20	1	1.20	1	1.20
					<b>8.55</b>		<b>13.50</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)

### Le juste poids ?

Dans les paniers nous indiquons un poids précis, mais dans la nature, difficile de trouver des poids uniformes !

C'est pourquoi il y a souvent une variation de plus ou moins 100 gr (ex: le céleri cette semaine), ou certains légumes sont vendus à la pièce (ex: le chou frisé).

### Sondage Les Jardins et vous ?!

140 personnes ont répondu ! Merci beaucoup !!

**Et merci d'avance aux autres de prendre un petit temps pour y répondre, cela nous aide à trouver un fonctionnement qui corresponde à vos attentes !**

**Le sondage est ici : <https://bit.ly/36g2FMh>**