

Navets râpés au fromage frais

400 g de navets nouveaux
300 g de fromage blanc
1 bouquet de persil
Sel, poivre

Eplucher et râper les navets et les mettre dans un saladier. Ajouter le fromage blanc, sel, poivre et mélanger.

Laver, égoutter et hacher le persil.

Disposer la préparation sur le plat de service et décorer avec le persil.

Servir avec de fines tranches de pain de seigle et quelques sprats ou autre poisson fumé

Ne pas jeter les fanes des navets, ils iront très bien dans votre prochaine soupe de légumes et la colorera d'une belle couleur verte.

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
					8.55		13.50

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

- 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

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>