

RECETTES

Carottes rôties au four.

Préchauffer le four à 160°C.

Séparer la fane de la carotte à 1 cm au dessus de la carotte.

Pas la peine d'éplucher les carottes nouvelles, juste un petit coup de brosse à légume sous l'eau pour enlever le reste de sable et de terre.

Selon la taille de la carotte, couper la en 2 ou 4.

Disposer les carottes couper sur un papier cuisson sur la plaque du four.

Verser dessus un filet d'huile de tournesol (le mieux étant de l'huile de sésame). Vous pouvez ajouter quelques graines de tournesol, sésame et courge sur les carottes et enfournez 30min.

Voilà une recette simple et qui garde tout le gout très sucrées de la carotte. Personnellement j'ai mangé les carottes avec un peu de quinoa mélanger à la sauce soja et petit oignon nouveau.

Salade pomme de terre au oignon nouveau

Ingrédients pour 4 :

1Kg de pomme de terre, 4 oignons nouveaux, 1 botte de persil, quelques cornichons, 4 œufs, crème fraiche liquide et mayonnaise.

Cuire les pomme de terre à l'eau ou vapeur (l'important est qu'elles restent fermes) puis les éplucher.

Cuire les œufs pour qu'ils soient durs.

Couper les cornichons, les oignons blancs et leur tige finement.

Ciseler 4/5 brins de persil.

Mélanger un peu de crème fraiche à la mayonnaise pour avoir une sauce assez liquide.

Il ne vous reste plus qu'à mélanger le tout pour composé votre salade.



Projet cofinancé par le
fond social européen



**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
www.jardinsdubreil.fr

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 17 — Année 2020

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Radis rose	1.30/botte	1	1.30
Oignon primeur	2.30/botte	1	2.30
Carotte primeur	2.50/botte	1	2.50
Persil	1.20/pce	1	1.20
Salade	1.20/pce	1	1.20
			8.50

Provenance des pommes de terre:
Coopérative PODER Finistère
Variété Allians

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	1.90/kg	1	1.90
Salade	1.20/pce	1	1.20
Carotte primeur	2.50/botte	1	2.50
Oignon primeur	2.30/botte	1	2.30
Epinard	4.60/kg	0.5	2.30
Betterave cuite	4.00/kg	0.5	2.00
Persil	1.20/pce	1	1.20
			13.40

Vous ne savez pas quoi faire et votre journal de bord du confinement ne vous amuse plus?

N'hésitez pas à nous envoyer par mail vos meilleurs recettes faites avec nos légumes. Nous les partagerons sur les feuilles de choux des semaines à venir.

Actualité des champs:

Nous avons planté la semaine dernière toutes les aubergines et tous les poivrons. Les semaines précédentes nous avons pu terminer la plantation d'échalotes et d'oignon de conservation pour l'hiver prochain. Les tomates et les concombres ont aussi été plantés. Enfin, nous avons aussi commencé la plantation des légumes pour cet été en plein champs avec les salades, persils et blette.

Nous espérons cette semaine pouvoir faire notre plantation de pomme de terre.

Malgré notre effectif réduit nous sommes pour le moment toujours à jour dans notre plan de culture. Nous espérons ne pas prendre trop de retard par contre sur nos différents désherbages et gestion des adventices (mauvaises herbes).

Merci aussi pour vos messages de soutien qui nous maintiennent bien motivés.