



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 25 — Année 2020

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Courgette	2.90/kg	0.5	1.45	Pomme de terre nouvelle	4.70/kg	0.7	3.29
Pomme de terre nouvelle	4.70/kg	0.5	2.35	Salade	1.20/pce	1	1.20
Fève	4.10/kg	0.6	2.46	Tomate ancienne	4.10/kg	0.6	2.52
Salade	1.20/pce	1	1.20	Carotte nouvelle	2.50/botte	1	2.50
Basilic	1.20/botte	1	1.20	Fève	4.10/kg	0.7	2.87
			8.66	Basilic	1.20/botte	1	1.20
							13.58

Variété des pdt nouvelles: Allians

N'oubliez pas d'anticiper vos annulations et reports de paniers pour les vacances ! A faire directement sur votre espace adhérent :)

Infos sur les tomates du panier : nous vous conseillons de les laisser mûrir encore un peu avant de les manger, en dehors du frigo. Certaines tomates sont un peu fendues, nous les avons quand même mises dans les paniers car ce serait dommage de les perdre !

Nouvelles des cultures

Au programme des plantations ou semis cette semaine : en plein champ les choux et les carottes, et en pépinière les betteraves et la 2e série de courgettes. La semaine dernière nous avons planté une nouvelle série de salades et la 1ere série de haricots verts.

Côté désherbage, il y a toujours du boulot ! Principalement dans les pommes de terre et dans les carottes (le plus urgent). Merci aux bénévoles qui ont aidé aux patates la semaine dernière et merci à ceux qui viendront ce mardi !

Côté récoltes, nous avons récolté les premières tomates la semaine dernière et les paniers famille du jeudi vont pouvoir les déguster. Encore un peu de patience pour les paniers Duo... !

Au niveau sanitaire, tous les légumes vont bien, à part les concombres qui ont beaucoup de pucerons. Dans les aubergines, on surveille les doryphores...

Comment préparer les fèves fraîches ?

Les fèves sont une légumineuse avec une « double » peau : la cosse (comme les petits pois), puis la seconde peau qui entoure chaque grain.

Selon les recettes, et selon les goûts, il est nécessaire d'enlever cette 2e peau, qui est un peu coriace parfois.

Pour faciliter cet épluchage, il faut blanchir les fèves après les avoir écosées (quelques minutes dans l'eau bouillante, et surtout pas plus). Pour gagner un peu de temps, vous pouvez même faire une petite incision à chaque grain, dans la longueur, avant de les blanchir. Ça semble fastidieux, mais ça rendra l'épluchage beaucoup plus rapide une fois les fèves blanchies.

Si vous voulez consommer les fèves en soupe, l'épluchage de la 2e peau n'est pas nécessaire.

Salade de pomme de terre au citron confit

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de pommes de terre à chair ferme
quelques olives vertes et quelques olives noires
coriandre fraîche
1/2 citron confit
1 cas de jus de citron
1 cc à café de cumin en grains ou en poudre
1/4 piment d'Espelette finement haché
2 cas d'huile d'olive
Sel

Lavez vos pommes de terre et faites-les cuire pendant une vingtaine de minutes (surveillez la cuisson)

Pendant ce temps, hachez vos olives, coupez la coriandre, découpez votre citron confit en petits dés, émincez votre piment d'Espelette.

Préparez la sauce : ajoutez dans un bol la moitié de la coriandre, le piment, le citron confit, le jus de citron, l'huile d'olive et les épices.

Épluchez les pommes de terre et découpez-les en dés. Déposez-les dans un saladier. Ajoutez les olives, la coriandre, versez votre vinaigrette et mélangez délicatement. Servez en ajoutant la coriandre ciselée restante.