

## Le chou-rave !

C'est une variété de chou, dont on consomme la tige, qui se développe jusqu'à former une boule.

Le chou-rave peut se consommer aussi bien cru que cuit. Il faut l'éplucher.

Cru : en rondelle à croquer, avec un peu de sel et poivre, ou râpé en salade (avec des carottes et des pommes par exemple).

Cuit : en poêlée avec un peu d'huile d'olive ou du beurre (la cuisson est assez rapide, environ 15 min en couvrant, il n'y a donc pas besoin de le pré-cuire). Vous pouvez éventuellement y ajouter du miel et laisser caraméliser.

A consommer cuit aussi dans une potée ou une soupe.

## Gâteau au potimarron et aux épices (recette sucrée!)

4 œufs, 180 g de sucre, 120 g de beurre fondu refroidi  
250 g de potimarron cuit, 250 g de farine  
1/2 sachet de levure chimique, 4 c à c d'épices à pain d'épices,  
1 pincée de sel

Coupez le potimarron en deux pour l'évider, découpez-le en tranches puis en morceaux et faites-le cuire à l'eau ou à la vapeur. Ecrasez-le à la fourchette. Réservez.

Préchauffez le four à 180°C (chaleur tournante).

Beurrez et farinez un moule à cake ou chemisez-le avec du papier sulfurisé.

Fouettez les œufs avec le sucre ce que le mélange devienne blanc et mousseux. Incorporez le beurre, puis la pulpe de potimarron. Mélangez jusqu'à ce que l'appareil soit bien lisse. Versez la farine tamisée avec la levure chimique et les épices. Mélangez jusqu'à ce que votre appareil soit bien homogène.

Versez la pâte dans le moule.

Enfournez pour 40 minutes de cuisson. Pour vérifier la cuisson, plantez la lame d'un couteau au coeur du gâteau. Si la lame ressort quasiment sèche, c'est que votre gâteau est cuit !

Pour qu'il reste bien moelleux, l'astuce est de l'emballer dès la sortie du four (dans du film étirable ou dans un torchon) et de le laisser refroidir ainsi.



Projet cofinancé par le  
fond social européen



**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  
[www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 49 — Année 2020

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou-rave	1.20€/pce	1	1.20	Chou-rave	1.20€/pce	1	1.20
Epinard	4.60€/kg	0.50	2.30	Epinard	4.60€/kg	0.75	3.45
Pomme de terre	1.90€/kg	1	1.90	Pomme de terre	1.90€/kg	1	1.90
Potimarron	2.70€/kg	0,80	2.16	Potimarron	2.70€/kg	1	2.70
Echalote	5.20€/kg	0.18	0.94	Patate douce	4.50€/kg	0.6	2.70
			<b>8.50</b>	Chicorée pain de sucre	2.70€/kg	0.8	2.00
							<b>13.45</b>

Variété de pomme de terre : Rosabelle (rouge, chair tendre) et Allians (jaune, chair ferme)

## Des nouvelles serres aux Jardins

Il y a beaucoup de tunnels aux Jardins, mais les deux tiers d'entre eux sont très vieux et ne sont plus adaptés (trop bas, trop chaud, les bâches sont très abîmées et parfois la structure tordue). Le travail y est pénible et les conditions ne sont pas très bonnes pour les légumes.

Nous avons donc commencé à les remplacer, en cherchant des subventions.

Cette année nous avons reçu le soutien de la fondation EDF pour l'emploi et l'insertion et du Fonds des Bois via le réseau Cognate, et en complétant avec nos fonds propres, nous avons pu acheter 2 bi-tunnels de 50 m de long sur 20 m de large, soit une surface de 1000m<sup>2</sup> par bi-tunnel.

Le montage est fait par nous, avec l'assistance ponctuelle de l'entreprise qui nous les a vendus. C'est un peu comme un mécano géant !

5 salarié.e.s en insertion en sont chargés, accompagnés par les encadrants en cas de besoin. Nous avons commencé en octobre et cela se déroule très bien, notamment car le temps a été sec. Nous avons déjà levé les arceaux des deux structures. C'est presque la partie la plus facile, car il y a ensuite beaucoup d'autres étapes, jusqu'à la pose de la bâche et l'installation de l'irrigation, avant de pouvoir y planter les premières cultures, en mars-avril si tout va bien !