

## Farçous aux épinards

2 œufs, 100g de farine  
200 g de feuilles d'épinard (ou de blettes)  
1 petit oignon nouveau (avec le vert)  
1 petit bouquet de persil, 1 petite gousse d'ail, Poivre & sel  
200 ml de lait (ou moitié lait, moitié crème)

Battre les œufs et incorporer la farine, puis le lait. Saler et poivrer. Laver les épinards ainsi que les herbes. Mixer tous les ingrédients. Les épinards sont donc mixés crus, il n'est pas nécessaire de les cuire avant.

Saler et poivrer. Ajouter le bicarbonate. La pâte doit ressembler à une pâte à crêpes, mais plus épaisse.

Chauffer une poêle avec de l'huile. Cuire les farçous comme des blinis ou pancakes : faire des petits tas de pâtes (l'équivalent d'une petite louche). Laisser dorer chaque face pendant 2 ou 3 minutes chacune. Les farçous seront bien croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Les déposer sur du papier absorbant.

Vous pouvez aussi ajouter dans la préparation les feuilles de navets nouveaux, en plus des épinards ;-)

## Frites de céleri-rave au cumin

1 boule de céleri rave d'environ 600 g  
3-4 cuillères à soupe d'huile  
1 cuillère à soupe de cumin moulu  
Sel & Poivre, 1 pincée de noix de muscade

Lavez le céleri puis retirez la peau à l'aide d'un couteau ou d'un épluche légume.

Détaillez en frites d'épaisseur environ 1 cm

Disposez les frites sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Versez l'huile d'olive, sel, poivre, les épices et mélangez à la main pour bien enrober.

Enfournez pour 30 à 40 minutes à 180°C.

Servez ces frites en les accompagnant d'un autre légume plus doux (carotte, patate douce ou pomme de terre classique)



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 12 — Année 2021

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Epinard	4.60€/kg	0,6	2.76	Carotte	2.50€/kg	1	2.50
Oignon blanc	2.30/botte	0,8	2.30	Pomme de terre	1.90€/kg	1	1.90
Céleri rave (petit)	1.50€/pce	1	1.50	Epinard	4.60€/kg	1	4.60
Navet nouveau	2.20/botte	0,75	2.20	Oignon blanc	2.30/botte	1	2.30
			<b>8.76</b>	Mâche	12.0€/kg	0,2	2.40
							<b>13.70</b>

Pomme de terre Allians, origine Finistère  
Carotte, origine Finistère

## Nouvelles des cultures

### Dans les paniers :

C'est le début des oignons nouveaux en botte. Ils ne sont pas très gros encore, mais une maladie s'est déclarée dans la serre et nous oblige à les récolter rapidement.

La 2e série de navets nouveaux arrive : n'oubliez pas que les feuilles se mangent aussi ! En soupe ou en pesto par exemple (ou en les ajoutant dans la recette au dos!). Quant au navet, vous pouvez le déguster cru comme du radis, ou cuit.

Nous vous avons annoncé du poireau toutes les semaines dans les paniers : finalement non ! Il restait beaucoup de poireaux en stock dans le champ, mais ils étaient très petits donc la quantité a très vite diminué.

### Dans les champs et les serres :

Les courgettes du printemps sont plantées ! Elles sont bien couvertes par un voile thermique, car les nuits sont encore froides. Il faut maintenant patienter 2 mois avant de manger les premières courgettes !

La 1ère série de radis roses n'a pas bien poussé, les jeunes pousses ont été picorées par des oiseaux, qui aiment beaucoup aller dans les serres... La 2e série a été protégée et pousse bien, les radis devraient arriver à maturité dans 2 semaines.

Les autres cultures vont bien !