

## Salade de chou blanc façon resto japonais !

0.5 kg de chou blanc

Marinade : 15 cl de vinaigre de riz, 3 c. à s. de sucre roux

Sauce : 3 c. à s. de vinaigre de riz, 3 c. à s. d'huile d'olive

2 c. à s. de mirin (saké très doux utilisé en assaisonnement), 1 c. à s. de nuoc-mâm, 1 c. à c. de sauce soja

Emincer finement le demi-chou au couteau ou avec un robot.

Dans un bol, mélangez les 15 cl de vinaigre de riz avec les 3 cuillères à soupe de sucre roux, jusqu'à ce que le sucre soit bien dissous.

Verser le chou dans un grand bol. Ajouter le mélange sucre et vinaigre et mélanger.

Fouetter tous les ingrédients de la sauce dans un petit bol.

Egoutter le chou, rincer-le et essuyer-le rapidement avec du papier absorbant.

Verser le chou dans un grand bol, ajouter la moitié de la sauce et mélanger. (Garder le reste de la sauce dans un pot de confiture au frigo.)

Servir et ajouter les graines de sésame.

Vous pouvez préparer cette salade à l'avance et la garder au frais. En revanche, ajoutez toujours les graines de sésame à la fin.

## Carottes Vichy (un grand classique!)

1 kg de carottes, 80 g de beurre, 1 c. à café de sucre en poudre

2 c. à soupe de persil haché, sel, poivre

Grattez ou épluchez les carottes, lavez-les soigneusement, coupez-les en grosses rondelles et réservez-les.

Dans un grand faitout, faites chauffer le beurre et le sucre en poudre. Mélangez bien jusqu'à obtenir une légère mousse. Attention à ne pas brûler le beurre et à ne pas former de caramel avec le sucre.

Ajoutez alors les rondelles de carottes et faites-les revenir quelques minutes en remuant avec une cuillère en bois ou une spatule. Couvrez-les ensuite d'eau puis assaisonnez à votre convenance avec le sel et le poivre.

Faites cuire ainsi à demi-couvert et à feu moyen jusqu'à ce que l'eau soit évaporée (environ 20 min) sans mélanger. Ajoutez alors le persil que vous aurez préalablement lavé et haché finement, mélangez et contrôlez la cuisson avec une lame de couteau. Poursuivez la cuisson à feu doux si cela est nécessaire, en mélangeant régulièrement ou en rajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Quand les carottes sont cuites, elles doivent être très tendres.



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 13 — Année 2021

| Panier Duo       |            |       |             | Panier Famille   |            |       |              |
|------------------|------------|-------|-------------|------------------|------------|-------|--------------|
| Légumes          | Prix       | Qtité | Total       | Légumes          | Prix       | Qtité | Total        |
| Carotte          | 2.50€/kg   | 1     | 2.50        | Salade           | 1.20€/pce  | 1     | 1.20         |
| Pomme de terre   | 1.90€/kg   | 1     | 1.90        | Chou cabus blanc | 2.30€/kg   | 1     | 2.30         |
| Salade           | 1.20€/pce  | 1     | 1.20        | Epinard          | 4.60€/kg   | 0.8   | 3.68         |
| Chou cabus blanc | 2.30€/kg   | 0.7   | 1.61        | Oignon blanc     | 2.30/botte | 1     | 2.30         |
| Persil           | 1.20€/btte | 1     | 1.20        | Mâche            | 12.0€/kg   | 0,15  | 1.80         |
|                  |            |       | <b>8.41</b> | Navet primeur    | 2.20€/btte | 1     | 2.20         |
|                  |            |       |             |                  |            |       | <b>13.48</b> |

Pomme de terre Allians, origine Finistère  
Carotte, origine Finistère

## Pose des bâches sur les nouvelles serres !

Cette semaine, si la météo reste bonne, nous posons enfin les bâches sur les nouvelles serres (bi-tunnels) mercredi.

Le chantier a été commencé en novembre dernier, il reste encore quelques finitions avant de mettre la bâche, on s'active pour être prêts !

Dès que les bâches sont posées, nous devons planter la première série de tomates. Nous avons reçu les plants la semaine dernière, donc ils ne doivent pas attendre trop longtemps avant d'être plantés.