

Achards de légumes réunionnais

Les achards de légumes sont une spécialité culinaire créole; c'est un mélange de légumes (chou, haricots verts, carottes, chou-fleur) blanchis et qui macèrent ensuite dans une sauce vinaigrée et huilée où entrent le gingembre et le curcuma.

Les légumes doivent rester croquants, la cuisson doit donc être courte.

1/2 chou blanc, 250 g de haricots verts, 4 carottes, 1 oignon, 1 petit chou-fleur, 3 gousses d'ail, 4 cm de gingembre frais, 1 c à s de curcuma en poudre, 1 citron, 2 C à S de vinaigre, huile neutre, sel

Nettoyez les légumes et coupez les : en fines lamelles pour le chou, en petits morceaux pour les haricots verts, en julienne pour les carottes. Dans une marmite d'eau bouillante salée, faites blanchir les haricots 3 minutes, égouttez et rafraîchissez à l'eau froide pour stopper la cuisson, puis faites de même avec le chou blanc, puis le chou-fleur.

Dans un pilon, écrasez l'ail, le gingembre, du sel et le curcuma.

Émincez l'oignon et faites le revenir dans une grande poêle avec de l'huile, ajoutez le mélange ail-gingembre pilé. Rajoutez ensuite les légumes un par un, en commençant par les carottes, puis le chou et chou-fleur, puis les haricots verts, mélangez bien et laissez sur le feu 2 à 3 minutes. Éteignez le feu et ajoutez 3 c à s d'huile, 1 c à s de jus de citron et 2 c à s de vinaigre.

Versez ensuite dans un saladier et placez au frigo. Les achards se consomment froid de préférence, en condiments, dans un sandwich, ou en accompagnement avec du riz.

Salade de céleri-rave, carotte et pomme râpées

1 pomme, 1 petit céleri rave, 2 ou 3 carottes, 1 cc vinaigre de cidre
2 cs huile d'olive, sel, poivre, menthe (ou persil)

Une recette très simple, mais une valeur sûre !! On peut l'adapter à ses goûts en ajoutant des noix par exemple.

Pelez et râpez les carottes, le céleri, et la pomme
Mélangez tout dans un saladier
Dans un petit bol, mélangez le vinaigre et l'huile d'olive
Hachez la menthe
Mélangez tous les ingrédients, salez, poivrez et servez.



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 16 — Année 2021

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou cabus blanc	2.30€/kg	0.6	1.38	Salade	1.20€/pce	1	1.20
Chou-fleur	2.80€/kg	0.4	1.12	Epinard	4.60€/kg	0.8	3.68
Salade	1.20€/pce	1	1.20	Pomme de terre	1.90€/kg	1	1.90
Blette	2.30€/btte	1	2.30	Carotte botte	2.50€/btte	1	2.50
Carotte botte	2.50€/btte	1	2.50	Céleri-rave	2.50€/kg	1 petit	1.75
			8.50	Radis rose botte	1.30€/btte	1	1.30
				Persil	1.20€/btte	1	1.20
							13.53

Pomme de terre Allians, origine Finistère

Nouvelles des salarié.e.s

Nouvelles des ancien.ne.s salarié.e.s : Sandrine a débuté son contrat en CDI chez un maraîcher de Pacé et tout se passe bien, elle y fait beaucoup de récoltes. Berihom a débuté une pré-formation « SAS » dont l'objectif est de préparer les personnes à des formations ou embauches, ici dans le bâtiment.

Dans l'équipe actuelle : Ibrahim et Abdiyaasir poursuivent leur formation en français (commencée mi-avril, elle se finit mi-mai). Marie vient de faire un stage de découverte chez un semencier qui produit des graines bio et fera un autre stage début mai chez un producteur de plants. Juliette va faire une période d'immersion-observation auprès de Umanima, une structure qui fait de la médiation par l'animal (zoothérapie).

Enfin nous accueillons pour deux semaines deux stagiaires, l'un en découverte du métier d'ouvrier maraîcher, et l'autre dans le cadre d'une formation agricole en maraîchage bio.