

Fanes de betteraves à la marocaine

Cette semaine, une autre recette anti-gaspi!! L'intérêt de la betterave nouvelle (en plus de son gout bien plus sucré!!) est le fait que les fanes se consomment. Vous pouvez les cuisiner comme des blettes ou de l'épinard. Voici la recette:

Feuilles et tiges de betterave, 1 gousse d'ail, 1 oignon, Huile d'olive, ½ cc de paprika, 1 cc de cumin, Sel, ½ citron, Coriandre fraîche (à défaut ½ cc de coriandre en poudre)

Séparez les feuilles et les tiges. Coupez les tiges en petits morceaux, émincez l'oignon et hachez l'ail. Dans une sauteuse, faites fondre l'ail et l'oignon dans un peu d'huile avec les morceaux de tiges. Couvrez et faites cuire à feu moyen pendant 20 minutes en mélangeant deux ou trois fois en cours de cuisson. Ajoutez les feuilles en lanières, les épices et un peu d'eau si le mélange est trop sec. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant une dizaine de minutes. Découvrez, ajoutez le jus du citron et les feuilles de coriandre.

Chou-fleur rôti au curry, boulghour et sauce au yaourt

1 chou-fleur, huile d'olive, curry, 120g de boulghour, 3 œufs, 100g de pois chiches cuits, sel, poivre, noix de cajou.

Pour la sauce: 100g de yaourt, 1 cuillère à café de purée de noix de cajou (ou tahin), jus d'1/2 citron, cumin, sel, poivre.

Préchauffer le four à 180°. Sur une plaque déposer le chou fleur en fleurette. Ajouter l'huile d'olive et le curry. Mélanger le tout et enfourner 35min.

Pendant ce temps, mettre le boulghour à cuire dans une casserole d'eau bouillante.

Dans une petite casserole, faire revenir les poix chiches pendant 10min. On peut y ajouter du curry en fin de cuisson.

Faire une omelette avec les 3 œufs.

Pendant ce temps préparer la sauce: dans un bol, mélanger le yaourt, la purée de cajou, le jus de citron, le sel, poivre et cumin. Ajouter un tout petit peu d'eau si la consistance vous paraît trop épaisse.

Une fois que tout est cuit, mélanger le boulghour, les pois chiches, l'omelette coupée en petits morceaux. Puis faire le mélange dans l'assiette avec le chou fleur, la sauce et les noix de cajou.



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 19 — Année 2021

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou-fleur	2.80€/pce	1	2.80
Betterave botte	2.30€/pce	1	2.30
Carotte botte	2.50€/pce	1	2.50
Courgette	3.00€/kg	0.4	1.20
			8.80

Pomme de terre Allians, oignon, : origine Finistère

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
salade pièce	1.20€/pce	1	1.20
pomme de terre	1.90€/kg	1	1.90
Chou-fleur	2.80€/pce	1	2.80
Carotte botte	2.50€/pce	1	2.50
Oignon jaune	2.50€/kg	0.6	1.50
fenouil	3.60€/kg	0.4	1.44
Courgette	3.00€/kg	0.8	2.40
			13.55

Nouvelles des champs:

La semaine dernière, nous avons fait appel à une ETA (entreprise de travaux agricoles). Ils ont des outils spécifiques et des tracteurs plus puissants que les nôtres. Une décompacteur profond a pu être passé partout dans les champs.

Ce décompactage était nécessaire car avec le temps, le passage des tracteur et le travail du sol, la terre a tendance à se compacter.

Ce compactage crée une semelle qui, à force, empêche les échanges entre le sol profond et la surface (vers de terre, air, eau..) et qui est difficilement pénétrable par les racines.

Le décompacteur fissure cette semelle. C'est une alternative douce au labour qui déstructure complètement le sol et la vie du sol.

La ville de Rennes nous aide aussi à préparer les champs. Le service des jardins et de la biodiversité est venu passer une herse rotative. Cette outil permet d'affiner la terre en surface tout en évitant aussi cette fameuse semelle de compaction.

Nous sommes donc prêt pour enchaîner les plantations qui ont démarré avec les pommes de terre la semaine dernière et qui vont s'enchaîner après les saints de glace de ce week-end.