

## Coleslaw de chou-rave et carotte

Pour 4 personnes :

1 beau chou rave (400 g), 4 carottes (400 g)  
1 yaourt de brebis (ou un yaourt entier)  
2 cuillerée à soupe d'huile de noix  
Jus d'un demi citron, 6-8 brins de persil et de ciboulette  
Sel, poivre

Lavez tous les légumes puis épluchez les à l'économe. Râpez les avec une râpe à trous puis disposez les dans un saladier.

Lavez, épongez puis émincez finement les différentes herbes. Incorporez ces herbes aux légumes.

Dans un bol, mélangez le yaourt avec l'huile de noix, le jus de citron, sel et poivre à convenance.

Servez la salade et la sauce à part, le tout bien frais.

## Navets à l'orientale

8 navets, 3 oignons, 100g d'amandes effilées,  
1 poignée de raisins secs, 2 c. à s. de maïzena, 1 bouillon cube,  
huile d'olive, cumin et curry

Éplucher les navets et les couper en quartier. Éplucher les oignons et les émincer. Faire chauffer 1 litre d'eau avec le bouillon cube et mettre de côté.

Mettre un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les oignons. Quand ils sont translucides, verser 4 à 5 cuillères à soupe de bouillon et ajouter les navets.

Couvrir et laisser mijoter 5 minutes.

Saupoudrer ensuite avec le cumin et le curry en poudre. Ajouter encore 3 à 4 cuillères à soupe de bouillon et mélanger le tout. Laisser imprégner 1 ou 2 minutes.

Ajouter les raisins secs, le bouillon restant et quelques graines de cumin si vous aimez cela. Laisser mijoter à feu très doux pendant 40 minutes. 10 minutes avant la fin de la cuisson, délayer la maïzena avec très peu d'eau froide et verser dans la sauteuse. Mélanger bien pour que ça ne fasse pas de grumeaux. Finir de mijoter pendant 10 min, puis parsemer avec les amandes effilées et servir.



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 23 — Année 2021

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre nouvelle	4.70€/kg	0.6	2.82	Chou rave	1.20€/pce	2	2.40
Radis rose	1.30€/pce	1	1.30	Pomme de terre nouvelle	4.70€/kg	0.6	2.82
Navet primeur	3.00€/kg	0.5	1.50	Navet primeur	3.00€/kg	0.6	1.80
Courgette	3.00€/kg	0.6	1.80	Salade	1.20€/pce	2	2.40
Salade pièce	1.20€/pce	1	1.20	Radis rose botte	1.30€/pce	1	1.30
			<b>8.62</b>	Courgette	3.00€/kg	1	3.00
							<b>13.72</b>

### Composition du panier et origine des légumes

En raison du printemps froid, les cultures qui devaient être prêtes à récolter en juin ont du retard (concombre, aubergine). Nous avons donc une période creuse en termes de récoltes. Pour compléter les paniers, nous avons acheté les légumes suivants à l'extérieur, toujours certifiés en agriculture biologique :

⇒ Chou-rave et navet primeur, via la coopérative Poder, Finistère.

Le chou-rave blanc de cette semaine vient de l'île de Batz :-)

Autour de Rennes, la plupart des maraîchers bio ont ce même creux, c'est pourquoi nous devons nous fournir dans le Finistère où les surfaces cultivées sont plus importantes.

### Reprise progressive des livraisons dans les lieux de dépôts !

⇒ Maison du Ronceray : reprise le jeudi 3 juin

⇒ Centre social Longs Prés, bar La Fée verte, bar l'Aviation, bar à Mines, bar La Rennes du Bal : reprise le mardi 15 juin

⇒ Maison de quartier la Bellangerais : reprise le mercredi 16 juin