

Chou chinois Pe-Tsai

Le chou Pe Tsai est un chou chinois très facile à cuisiner car c'est un chou à cuisson rapide mais qui peut aussi se cuisiner cru

Il peut se manger sous toutes les formes : cru en salade, sauté au Wok, braisé, dans un bouillon, une soupe, intégré dans une farce.

Cette semaine, une recette en salade:

Un demi chou chinois pé-tsaï, 2 pommes
150 grammes de fromage Cantal ou Comté ou Emmental
1 demi gros oignon ou un moyen entier
1 yaourt nature, de la ciboulette fraîche
2 c à s de vinaigre de Xéres, 1 c à s d'huile d'olive

Couper la moitié d'oignon en petits morceaux d'1 cm. Les déposer dans un bol et les faire tremper dans 2 bouchons de vinaigre de Xéres 1/2h avant de préparer la salade. Cela permet de les cuire à cru dans le vinaigre.

Couper la moitié du chou. Après avoir retiré les premières feuilles extérieures, couper en tranches de 1 cm puis en 2 dans l'autre sens. Placer dans le plat de service.

Couper les pommes et le fromage en petits dés d'1 cm environ, puis ajouter au chou dans le plat de service

Compléter la sauce : une fois que les oignons ont bien bu le vinaigre, ajouter le yaourt, la cuillerée d'huile, la ciboulette fraîche, le sel et le poivre. Remuer.

Aubergines au four, ail et parmesan

2 aubergines , 2 gousses d'ail, des brins de romarin , 6 c. à soupe d'huile d'olive , 100 g de parmesan fraîchement râpé

Préchauffez le four à 180° (th 6). Lavez 2 aubergines, ôtez leur pédoncule, tranchez-les en deux dans le sens de la longueur. Incisez leur chair en la quadrillant. Posez-les dans un plat creux en les serrant les unes contre les autres.

Répartissez dessus 2 gousses d'ail émincées, parsemez de brins de romarin et arrosez de 6 cuil. à soupe d'huile d'olive. Enfourez pour 30 min. Couvrez d'une feuille de papier sulfurisé si les aubergines doré trop rapidement. 5 min avant la fin de la cuisson, parsemez de 100 g de parmesan fraîchement râpé. Dégustez-les à la cuillère, chaudes ou tièdes.



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 38

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Tomate paola	3.30€/kg	0.8	2.64	Aubergine	4.00€/kg	0.6	2.40
Chou chinois	2.30€/pce	1	2.30	Tomate paola	3.30€/kg	1	3.30
Aubergine	4.00€/kg	0.3	1.20	Courgette	2.50€/kg	1	2.50
Tomate cerise	6.00€/kg	0.25	1.50	Concombre	1.20€/pce	1	1.20
Persil botte	1.20€/pce	1	1.20	Poivron	4.00€/kg	0.4	1.60
			8.84	Tomate cerise	6.00€/kg	0.25	1.50
				Persil	1.20€/pce	1	1.20
							13.70

Dans les paniers cette semaine

Nouveauté de la semaine : du chou chinois, de type Pe-Tsai.

Par ailleurs, le prix de la tomate cerise baisse, pour différentes raisons : nous en avons un certain stock en ce moment, elles sont moins sucrées qu'en plein été, et certaines tomates cerises rouges sont d'un calibre un peu gros.

Des nouvelles des cultures:

La récolte de pommes de terre est terminée :-). La production est plutôt bonne, que ce soit en volume, ou au niveau de la qualité : les pommes de terre ne sont pas abimées ni malades et le calibre est bon.

On commence maintenant à se préparer pour les cultures d'hiver sous les serres : épinard, mâche, mesclun. Avant de pouvoir planter, il y a plusieurs étapes : désherber les bords intérieurs des serres concernées, préparer le sol, irriguer abondamment, et en amont avant tout cela faire les semis en pépinière.