

Salade de radis, pommes et noix

1 botte de radis, 2 pommes, 80g de cerneaux de noix, 4 càs d'huile de noix, 1 citron, 1 càs de ciboulette finement ciselée, sel, poivre

Lavez les radis et coupez-les en rondelles.

Lavez les pommes, ôtez les trognons et coupez-les en morceaux.

Mettez les radis et les pommes dans un saladier avec les cerneaux de noix.

Dans un bol, mélangez l'huile, le jus du citron, la ciboulette, du sel et du poivre. Versez dans le saladier et mélangez bien. Servez frais.

Donburi de chou chinois et aubergine

1/2 chou chinois, 1 aubergine, 1 cc d'huile de sésame grillé de préférence (ou autre), 1 bout de gingembre frais, Gingembre en poudre, un peu de sucre, 2 cs de sauce soja, 10 cl de vinaigre balsamique, graines de sésame

Préchauffer le four à 180 °. Enlever les feuilles du dessus du chou chinois. Le couper en 2 dans le sens de la longueur. Le rincer. Couper l'aubergine en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Dans un saladier, mettre 10 cl de vinaigre balsamique, cc de d'huile de sésame, 2 cs de sauce soja et un peu de sucre. Tremper une à une les rondelles d'aubergine et les mettre sur une plaque antiadhésive allant au four.

Saupoudrer les aubergines de gingembre en poudre et enfourner 20-25 min à 180 ° le temps qu'elles dorent. Garder la marinade restante pour la suite.

Émincer le chou chinois. Hacher le gingembre frais.

Dans une sauteuse ou un wok, faire sauter le chou chinois avec le gingembre. Mettre la marinade restante et faire suer et sécher. Mettre les aubergines grillées et faire sauter.

Mélanger le tout en ajoutant le sésame et c'est prêt.



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 39

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
salade	1.20€/pce	1	1.20	Aubergine	4.00€/kg	0.7	2.80
pomme	2.00€/kg	0.8	1.60	Radis rose	1.30€/pce	1	1.30
tomate paola	3.30€/kg	0.5	1.65	Potimarron	2.70€/kg	1.5	4.05
potimarron	2.70€/kg	1.1	2.97	Pomme	2.00€/kg	1	2.00
radis rose botte	1.30€/pce	1	1.30	Chou chinois	2.30€/pce	1	2.30
			8.72	Salade	1.20€/pce	1	1.20
							13.65

Dans les paniers cette semaine: L'automne arrive!!

Nous vous proposons cette semaine des potimarrons et des pommes.

Nous avons, cette année, une belle année en potimarron. Vous en aurez assez régulièrement dans vos paniers. L'intérêt, hormis son goût assez sucré, est qu'il n'y a pas besoin de l'éplucher. La peau très fine se consomme sans problème.

Nous avons aussi beaucoup de pommes cette année. Nous avons mis un prix de vente assez faible pour de la pomme bio car il se peut que vous en ayez de temps en temps certaines qui s'abiment vite. A manger rapidement donc ou à faire en compote.

Grand changement dans l'équipe encadrante!!!!

C'est avec grande tristesse que nous vous annonçons qu'après trois ans et demi passer aux jardins, Marie a eu une volonté de changement!! Elle va donc nous quitter et retourner dans son Finistère natal à partir du 30 septembre!! Elle réfléchi en ce moment à un projet d'installation et de monter sa ferme en maraîchage biologique. Nous vous tiendrons informés pour vous donner l'adresse si vous souhaitez des bons légumes en vacances à Douarnenez...

C'est avec une grande joie que nous vous annonçons le début de l'aventure avec Laura qui remplacera donc Marie sur le poste d'encadrant et qui sera, toujours avec Paul-Antoine, votre interlocutrice pour la gestion des paniers.