

Pesto de chou kale

4 ou 5 feuilles de chou kale, 1 gousse d'ail, 80g d'huile d'olive, 20g d'huile de noix ou de sésame (si vous n'en avez pas, mettez davantage d'huile d'olive), 70g de pignons de pin ou de noix, 25 g de gomasio (ou 20g de sésame + 1 cuillère à café de sel)

Peler et égermer l'ail. Si comme moi vous avez du mal à digérer l'ail cru, vous pouvez l'émincer, le mettre dans un petit bol et verser dessus un peu d'eau bouillante. Attendez 3 minutes, égoutter et poursuivre la recette.

Laver, essorer puis hacher grossièrement le chou.

Mettre tous les ingrédients dans le blender et hacher à vitesse moyenne

Il est délicieux en tartinade ou en dip, il fait merveille sur des pâtes (au besoin, allongez le avec un peu d'eau !) ou bien peut être la base des pizzas

Velouté de butternut au lait de coco et épices

1 courge butternut moyenne, 1 cuillère à soupe rase de curry, 1 tronçon de 1 cm de gingembre, 50 cl de bouillon de volaille, 1 petit oignon, 10 cl de lait de coco ou de crème, 2 cuillères à soupe de graines de courges grillées, 30 g de beurre, sel, poivre

Couper la butternut en morceaux sans l'éplucher (la peau se mange) et les oignons en lamelles. Les faire revenir dans du beurre dans une cocotte. Ajouter le gingembre râpé et le curry. Couvrir avec le bouillon de volaille et le lait de coco. Porter à ébullition et laisser cuire jusqu'à ce que la butternut soit tendre. Mixer, et servir la soupe saupoudrée de coriandre hâchée et de graines de courge grillées.



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 42

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou kale	5.50€/kg	0.25	1.38	Pomme de terre	1.90€/kg	1.30	2.47
Pomme de terre	1.90€/kg	1.10	2.09	Butternut	2.70€/kg	1.4	3.78
Pomme	2.00€/kg	1	2.00	Chou kale	5.50€/kg	0.3	1.65
Carotte	2.50€/kg	1	2.50	Chou romanesco	2.00€/pce	1	2.00
Oignon jaune	2.50€/kg	0.3	0.75	Carotte	2.50€/kg	1.00	2.50
			8.72	Salade	1.20€/pce	1	1.20
							13.60

Dans les champs cette semaine :

Une grande partie des courges est récoltée, et nous préparons maintenant la parcelle libre pour semer les derniers engrais verts : déchaumer, décompacter le sol, affiner grossièrement la terre avant le semis, tels sont les travaux effectués par les salariés formés au tracteur. En fonction des outils et de l'état de la parcelle, il s'agit de faire les bons réglages, d'adapter la vitesse et la puissance du tracteur, de régler la profondeur de travail... tout un savoir-faire qui s'acquiert au fil du temps!

Dans les serres, nous commençons à arracher les tomates afin de libérer la place pour les cultures d'automne et d'hiver.

Des stagiaires au sein de notre équipe :

Nous accueillons cette semaine deux stagiaires en formation maraîchage au CFPPA du Rheu. Elles participeront aux activités de récoltes, semis, désherbage aux côtés de l'équipe maraîchère du Jardin. Bienvenue à toutes les deux!