

## Salade de chou à la japonaise

1.5kg de chou blanc, du sésame grillé. Pour la marinade : 30 cl de vinaigre de riz (à défaut, utiliser du vinaigre de cidre), 3 cas de cassonade, sel fin. Pour la vinaigrette : 2 cas de nuoc-mân, 3 cas d'huile neutre, 1 cac de sauce soja

Couper le chou très finement et le disposer dans un grand saladier. Le recouvrir d'eau froide, ajouter une cuillerée à soupe de sel, mélanger et laisser tremper 20 minutes. Pour la marinade. Verser le vinaigre dans un bol, ajoutez le sucre et une pincée de sel et fouetter légèrement avec une fourchette pour émulsionner le tout. Bien égoutter le chou, sécher le saladier et y replacer le chou. Verser la marinade sur le chou et mélanger avec les mains. Laisser mariner au moins une heure. Cette étape est fondamentale. Grâce à cette marinade le chou se ramollit tout en restant croquant. Il va rendre de l'eau et devient plus digeste.

Au bout de ce temps, égoutter le chou en le pressant très fort entre vos mains et jeter toute la marinade. Une fois bien égoutté, disposer le chou dans un autre saladier.

Assaisonner la salade de chou avec la vinaigrette, préparée en émulsionnant dans un bol le nuoc-mân, l'huile et la sauce soja. Répartir dans des bols et saupoudrer de sésame. La salade, même assaisonnée, se conserve quelques jours au réfrigérateur et reste fraîche et croquante.

## Blettes marinées au citron et à l'huile d'olive

1 botte de blette, 1 gousse d'ail, le jus d'un gros citron, 5 cas d'huile d'olive, sel, poivre

Faites tremper dans l'eau froide le vert des blettes, puis épluchez les côtes et découpez-les en tronçons. Placez ensuite les côtes à cuire dans l'eau bouillante salée durant 20 minutes.

Ecrasez l'ail, détaillez le vert des blettes en lanières et placez le tout à fondre avec les 2/5 de l'huile durant 5 minutes. Ajoutez ensuite les côtes bien égouttées, couvrez et laissez mijoter pendant 10 minutes.

Enfin, laissez refroidir et arrosez de jus de citron et d'huile d'olive au moment de servir. Salez, poivez et dégustez frais.



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 08

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou rouge	2.30€/kg	1.5	3.45	Brocoli violet	3.20€/kg	0.35	1.12
Persil	1.20€/b	1	1.20	Chou cabus blanc	2.30€/kg	1.50	3.45
Mâche	12.00€/kg	0.2	2.40	Mâche	12.00€/kg	0.20	2.40
Pomme de terre	1.90€/kg	0.8	1.52	Radis noir	2.40€/kg	0.50	1.20
			8.57	Persil botte	1.20€/b	1	1.20
				Blette botte	2.30€/b	1	2.30
				Pomme de terre	1.90€/kg	1.00	1.90
							13.57

### Du côté des équipes:

Nouvelle formation tracteur « conduire en sécurité » pour 8 salariés cette semaine! Nous en sommes très heureux, car la précédente formation porte déjà ses fruits : progression, confiance en soi, autonomie, l'organisation du travail s'en trouve facilitée, et les personnes concernées sont fières d'appliquer ce qu'elles ont appris!

### Merci de soutenir « la bio »:

Comme nous l'avons évoqué dans le « P'tit Bio » de la semaine 6, nous sommes à la recherche de nouveaux adhérents pour nos paniers. En effet, le nombre d'abonnements a baissé, et nos ventes sur le marché de Pacé le mercredi matin également.

Cette situation fait écho à une tendance générale que connaissent de nombreux producteurs bio, en vente directe notamment. Nous espérons que cela ne soit que passager, et nous vous invitons à parler de nous autour de vous, rien de plus efficace que le bouche-à-oreilles! :)