

Salade de chou à la japonaise

1 petit chou blanc ou la moitié d'un gros, Graines de sésame blanc grillé, Pour la marinade : 30 cl de vinaigre de riz (à défaut, utiliser du vinaigre de cidre), 3 cuillères à soupe de cassonade, Sel fin, Pour la vinaigrette : 2 cuillères à soupe de nuoc-mân, 3 cuillères à soupe d'huile neutre, 1 cuillère à café 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.

Chips de topinambour

6 topinambours, sel, poivre

Préchauffez votre four à 180°C (th.6). Lavez les topinambours à l'aide d'une brosse, sans les éplucher. Coupez-les en lamelles de 2 mm avec un couteau d'office ou une mandoline. Réservez.

Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, déposez les lamelles de topinambour. Enfournez et laissez cuire 15 min à 180°C (th.6). Vérifiez la cuisson des chips de topinambour de temps en temps. Elles doivent gonfler mais pas être trop foncées.

À la fin de la cuisson, sortez les chips du four puis disposez-les dans une assiette ou un plat. Salez, poivrez puis servez aussitôt



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 08

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou frisé	2.30€/kg	1.50	3.45	Poireau	2.70€/kg	1.20	3.24
Topinambour	2.80€/kg	0.55	1.54	Chou cabus blanc	2.30€/kg	1.50	3.45
Mesclun	12.00€/kg	0.20	1.80	Mâche	12.00€/kg	0.20	2.40
Betterave cuite	4.40€/p	0.40	1.76	Radis noir	2.40€/kg	0.50	1.20
			8.55	Coriandre botte	1.20€/kg	1	1.20
				Pomme de terre	1.90€/kg	1.10	2.09
							13.58

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! :)