

Le navet nouveau:

Il peut s'utiliser comme le navet classique en poêlée, potée, soupe... mais ça serait dommage.

Son goût est beaucoup plus doux que le navet de conservation et la peau tellement fine qu'il ne faut pas l'éplucher. Personnellement je le consomme cru avec du pain beurre comme un radis rose.

Si vous voulez tout de même casser son amertume, vous pouvez le consommer en carpaccio de navet:

Coupez-le en fines tranches de quelques millimètres et répartissez-le dans un grand plat.

Arrosez-le d'un peu d'huile d'olive, de jus de citron, salez, poivrez.

Réservez au frigo pendant au moins 30min (1h c'est encore mieux).

Et vous pouvez déguster.

Les feuilles du navet nouveau se mangent aussi. Elles sont bourrées de vitamines et peuvent se mélanger en purée avec de la pomme de terre ou en potage par exemple.

Galettes de semoule aux légumes

50g de semoule, 50g de purée de poireau, 50 g purée de carottes, 1 c à s d'huile végétale, 50ml d'eau

Cuire 1 ou 2 poireaux et 3 carottes à la vapeur et les mixer séparément en purée.

Verser 50mL d'eau bouillante sur les 50g de semoule, et laisser gonfler pendant 5 minutes

Mélanger 50g de semoule avec 50g de purée de carottes. Faire la même chose avec la purée de poireaux (ou des légumes de votre choix)

Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile dans la poêle, à feu moyen.

Avec les mains, former des boulettes de semoule/purée, et les déposer dans la poêle. Avec ces proportions, on peut faire 4 boulettes de chaque légume.

Aplatir les boulettes avec une spatule pour former des galettes, et laisser dorer sur chaque face pendant 3 minutes (à feu moyen)

Et voilà, c'est prêt ! Laisser légèrement refroidir pour manger sans se brûler.



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 09

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou cabus blanc	2.30€/kg	0.70	1.61	Chou rouge	2.30€/kg	0.75	1.73
Carotte	2.50€/kg	0.7	1.75	Panais	3.00€/kg	1.00	3.00
Navet botte	2.20€/p	1	2.20	Topinambour	2.80€/kg	0.5	1.40
Mâche	12.00€/kg	0.17	2.04	Mâche	12.00€/kg	0.20	2.40
Radis noir	2.40€/kg	0.4	0.96	Navet botte	2.20€/b	1	2.20
			8.56	Coriandre botte	1.20€/kg	1	1.20
				Pomme de terre	1.90€/kg	0.85	1.62
							13.55

Provenance des carottes: Coopérative bio Poder Finistère

Comme tous les ans, nous venons à bout de nos carottes. En attendant nos carottes primeurs nous sommes obligés d'acheter un peu de légumes à nos amis maraîchers finistériens.

Du côté des cultures:

Ça y est la saison des légumes primeurs est ouverte!!

Le navet nouveau est dans les paniers cette semaine. C'est le premier légume primeur à arriver. Il sera ensuite suivi par l'oignon blanc, les carottes, les radis....

Cette semaine est une semaine de plantation!!!

Nous allons pouvoir planter les betteraves nouvelles, le fenouil et une nouvelle série de mesclun et de laitue.

Nous espérons une fenêtre météo pour planter les échalotes en plein champ mais il devrait pleuvoir un peu cette semaine, ça risque d'être compliqué.

Du côté des semis la pépinière se remplit doucement mais sûrement. Presque tous les oignons pour cet été ont été semés, les courgettes de printemps aussi. Nous allons poursuivre avec du basilic, du navet nouveau pour le plein champ. Les photos sont disponibles sur le Facebook des Jardins du Breil.