

Risotto aux oignons nouveaux

1 botte d'oignons nouveaux, 1 c a s de beurre, 150 g de riz pour risotto, 4 dl de bouillon de légumes, 30 g de parmesan, sel, poivre

Couper le vert des oignons nouveaux et le réserver. Hacher fin les bulbes. Faire fondre le beurre dans une grande casserole et y faire suer les oignons. Ajouter le riz et le faire revenir jusqu'à transparence. Y verser la moitié du bouillon. Laisser frémir env. 15 min en remuant de temps en temps. Ajouter peu à peu le reste du bouillon. Râper le parmesan au-dessus du risotto, puis mélanger. Hacher grossièrement le vert des oignons nouveaux et l'ajouter. Relever de sel et de poivre.

Avis aux amateurs, J'ai pu voir dans certaines recettes que certains y ajoutait des crevettes juste avant de servir.

Recette anti-gaspi: galette de fane de navet

Une botte de fanes de navet, 300g de pommes de terre, 2 cs d'eau de cuisson des patates, 40g de farine, 1 cc de crème fraîche (facultatif), 15g de chapelure (facultatif), Sel, poivre, Huile

Equeutez les fanes pour enlever les grosses tiges. Plongez les 5 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez, réservez. Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Faites les cuire à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (20 à 30 minutes). Égouttez les, écrasez les dans un saladier avec 2 cuillères à soupe d'eau de cuisson. Hachez les fanes de navets et ajoutez les au mélange. Ajoutez ensuite la farine, le sel, le poivre, puis la crème fraîche et la chapelure, si vous le souhaitez.

Formez une dizaines de petites galettes pas trop épaisses.

Mettez un filet d'huile à chauffer dans une poêle à feu assez fort et faites cuire vos galettes 2 minutes sur chaque face. Il faut qu'elles soient un peu dorées.



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 11

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou de Pontoise	2.30€/kg	1	2.30	Chou de Pontoise	2.30€/kg	1	2.30
Navet botte	2.20€/p	1	2.20	Carotte	2.50€/kg	0.7	1.75
carotte	2.50€/kg	0.5	1.25	Radis rose botte	1.30€/b	1	1.30
Pomme de terre	1.90€/kg	0.75	1.43	Mâche	12.00€/kg	0.15	1.80
Poireau	2.70€/kg	0.5	1.35	Navet botte	2.20€/b	1	2.20
			8.53	Oignon blanc	2.30€/b	1	2.30
				Pomme de terre	1.90€/kg	1	1.90
							13.55

Actualité des champs:

Nouveauté de la semaine: les oignons blancs. Ils viennent se rajouté à la liste des légumes primeurs après les navet, le persil, les blettes et les radis rose.

Les carottes nouvelles se développent bien et ne vont pas tarder à agrandir cette liste (encore un mois....). Elles seront suivies des tant attendu pomme de terre nouvelle.

La météo plus clémente des dernier temps nous a permis de rentrer dans les champs en tracteur sans risquer de tasser la terre. C'est ce facteur principal qui nous limite l'hiver. En effet, un sol tassé ne permet plus à l'eau de s'infiltrer et engendre donc un écoulement en surface et donc par moment de l'érosion des sols. Il y aura aussi plus de plantes non désirables type rumex a s'implanter sur un sol compacter. Dans les cas extrême cela perturbe aussi la vie du sol car les vers de terre n'arrive plus a s'y mouvoir.

Bref, les conditions étaient bonnes, nous avons donc pu travailler le sol et planter nos échalotes.