

Salade froide pommes de terre et crudités

Il fait beau, il fait chaud, le soleil et le printemps sont là, c'est le temps des salades de légumes froides! Pour ce faire, il faut :

Quelques pommes de terre, 1 botte de radis roses, 1 gros radis noir, 300g de chou, vinaigrette, ciboulette/persil.

Eplucher les pommes de terre, les cuire (elles doivent rester fermes), les laisser refroidir, puis les couper en morceaux. Laver puis couper en rondelles les radis roses. Eplucher puis râper le radis noir. Couper le chou rouge en lamelles. Mélanger tous les légumes et les œufs durs coupés en rondelles dans un saladier avec la vinaigrette. Parsemer de ciboulette ou persil ciselés, déguster frais.

Blettes aux épices

5 branches de blettes, 1 cas de curry, 1 cac de curcuma, 1 cac de graines de cumin, 1/2 bouillon cube de légumes, 1 cas de jus de citron, 1 cas d'huile ou 10 g de gee (beurre clarifié), sel

Séparez la partie verte des blettes des cardes (la partie blanche de la blette).

Enlevez les fils des cardes.

Coupez les cardes en tronçons de 3-4 cm de long et faites les cuire pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez et réservez.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile puis ajoutez les graines de cumin. Laissez griller une vingtaine de secondes.

Ajoutez le curry, le curcuma, mélangez à la spatule.

Ajoutez les feuilles vertes et les cardes et laissez revenir 1 minute (comme pour une "tombée" d'épinards).

Versez 10 cl d'eau et le demi bouillon cube de légumes.

Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson jusqu'à complète évaporation de l'eau. Rectifiez l'assaisonnement.

Versez le jus de citron et servez immédiatement.



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 12

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou rouge	2.30€/kg	0.70	1.61	Chou rouge	2.30€/kg	1.30	2.99
Radis rose botte	1.30€/p	1	1.30	Radis noir	2.40€/kg	0.30	0.72
Blette botte	2.30€/p	1	2.30	Radis rose botte	1.30€/b	1	1.30
Persil botte	1.20€/p	1	1.20	Salade	1.20€/p	1	1.20
Navet botte	2.20€/kg	1	2.20	Navet botte	2.20€/b	1	2.20
			8.61	Epinard	4.60€/b	0.60	2.76
				Pomme de terre	1.90€/kg	0.65	1.24
				Persil botte	1.20€/kg	1	1.20
							13.61

Appel à bénévoles :

Nous recherchons des personnes bénévoles pour dispenser des cours de français à des salariés non francophones du Jardin, sur 1h ou plus, les jours et horaires étant à définir ensemble sur la semaine.

Aucun diplôme d'enseignement n'est demandé. Cependant, vous pourrez bénéficier d'un accompagnement dans vos cours par La Peol (Plate-forme d'Evaluation et d'Orientation Linguistique) à laquelle Espace Emploi a récemment adhéré. Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous contacter via le mail suivant : paniers@jardinsdubreil.fr

Dans les champs cette semaine :

Chaque année, le service Jardins et Biodiversité de la Ville de Rennes nous apporte son soutien dans la préparation du sol et autres chantiers nécessitant des outils spécifiques que nous n'avons pas. La semaine dernière, ils ont ainsi creusé des tranchées le long de nos nouveaux bitunnels pour y implanter des drains, et cette semaine ils ont passé un outils rotatif pour déchaumer les engrais verts et l'herbe poussée cet hiver. Nous poursuivrons le travail avec des outils à dents pour décompacter la terre. Nous les remercions pour cette aide précieuse à cette période de l'année!