



Chou-fleur, féta, amande

Un Chou-fleur moyen coupé en fleurets, 3 cs d'huile d'olive, Poivre au moulin et sel marin, 2 pincées de chili flakes ou piment d'Espelette ou bcp moins de poivre de Cayenne, 70g de fêta en petits dés ou émiettée, 35g d'amandes entières avec peau, coupées grossièrement, 90g d'olives vertes sans noyau et coupées grossièrement, Le jus d'un demi citron, Brins d'aneth à volonté

Préchauffer sur 215

Poser les fleurets de Chou-fleur au centre de la plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Verser l'huile d'olive, les chili flakes, 2 grosses pincées de sel et du poivre. Mélanger avec les mains pour tout bien enduire. Sinon mélanger dans un grand bol. Étaler les florets sur la plaque et hop au four pour 25 minutes environ. Les florets doivent être bien dorés et bruns par endroits.

Pendant ce temps, couper les amandes et les griller 5 minutes dans une poêle bien chaude à feu moyen. Elles doivent brunir légèrement.

Emietter/couper la fêta et découper vaguement les olives. Les verser dans un très grand bol.

Quand le Chou-fleur est prêt, le verser directement dans le grand bol, sur la fêta et les olives, en s'aidant du papier cuisson. Ajouter la moitié des amandes, le jus de citron et des peluches d'aneth. Mélanger délicatement.

Servir chaud ou à température ambiante, avec des amandes et de l'aneth en rab dessus. Utiliser comme accompagnement ou comme vedette, avec du bon pain ou riz.

Quiche aux fanes d'oignons blancs

1 pate feuilletté, les fanes d'une botte d'oignon blanc, 100g de fromage râpé, 3 œufs, 20 cl de crème épaisse, beurre, sel, piment d'Espelette

Couper les fanes, les faire fondre dans un peu de beurre quelques minutes. Déposer la pate feuilletté dans un moule et y verser les fanes.

Dans un saladier, battre les œufs avec la crème, le sel et le piment d'Espelette puis verser le fromage râpé.

Verser la préparation sur les fanes.

Enfourner à 180°C pendant 35 à 40 min

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 15

| Panier Duo | | | |
|--------------|---------|-------|-------------|
| Légumes | Prix | Qtité | Total |
| Chou-fleur | 2.20€/p | 1 | 2.20 |
| Persil | 1.20€/p | 1 | 1.20 |
| Salade | 1.20€/p | 1 | 1.20 |
| Blette | 2.30€/p | 1 | 2.30 |
| Oignon blanc | 2.30€/p | 1 | 2.30 |
| | | | 9.20 |

| Panier Famille | | | |
|----------------|-----------|-------|--------------|
| Légumes | Prix | Qtité | Total |
| Mesclun | 12.0€/kg | 0.2 | 2.40 |
| Chou fleur | 2.80€/pce | 1 | 2.80 |
| Poireau | 2.70€/kg | 0.9 | 2.43 |
| Radis rose | 1.30€/p | 1 | 1.30 |
| Salade | 1.20€/p | 1 | 1.20 |
| Persil | 1.20€/p | 1 | 1.20 |
| Oignon blanc | 2.30€/p | 1 | 2.30 |
| | | | 13.63 |

Dans les champs cette semaine :

Les concombres ont été semés la semaine dernière. Nous devrions les planter d'ici 3 à 4 semaines maintenant.

Nous recevons les plants d'aubergines mercredi. Nous allons les planter dans la foulée.

Nous espérons aussi avoir le temps de finir la plantation d'oignon. Nous recevons aussi des plants de salade que nous planterons aussi en extérieur.

Les épinards que vous avez eu dans vos paniers la semaine dernière étaient les derniers de la saison. Nous allons les broyer sur place pour que le reste de la plante vienne nourrir le sol et nous planterons à la suite les aubergines dans une des serres et bien plus tard les melons et les patates douces dans une autre serre.

Un peu de rab pour les duo :

Nous vous proposons des paniers pour une valeur un peu supérieur à d'habitude.

C'est parce qu'avec l'ensoleillement que nous avons eu au mois de mars le persil est très développé. Nous préférons donc vous en mettre un peu plus plutôt que de le perdre.