

Jus de légumes et fruits frais.

Selon la quantité de jus souhaitée, carottes, betteraves crues, pommes, oranges, gingembre frais.

Pour les chanceux qui ont une centrifugeuse ou un extracteur de jus à la maison : laver les fruits et légumes (épluchage facultatif), les passer dans la centrifugeuse. Ajuster la quantité de gingembre selon les goûts. Servir frais et consommer rapidement pour bénéficier de toutes les vitamines!

Salade de fenouil cru et pommes.

1 bulbe de fenouil, 1 pomme, le jus et le zeste d'un citron, 1 trait d'huile d'olive, 1 bouquet d'aneth, sel, poivre

Détaillez le bulbe du fenouil en fines lamelles, en ôtant le cœur dur. S'il reste quelques fanes, vous pouvez les mettre dans la salade pour parfumer.

Coupez la pomme en fines tranches, coupez les en 2 et ajoutez les au fenouil dans un saladier.

Arrosez du jus de citron, de l'huile d'olive et mélangez. Hachez finement l'aneth, le zeste de citron, ajoutez-les à la préparation, salez, poivrez.

Mélangez bien et placez au frais au moins une heure avant de servir.



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 19

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre nouvelle	4.00€/kg	0.4	1.60	Fenouil	3.60€/kg	0.30	1.08
Carotte botte	2.50€/p	1	2.50	Pomme de terre nouvelle	4.00€/kg	0.7	2.80
Radis rose	1.30€/p	1	1.30	Courgette	2.50€/kg	1	2.50
Betterave botte	2.30€/p	1	2.30	Betterave botte	2.30€/p	1	2.30
Salade	1.20€/p	1	1.20	Radis rose	1.30€/p	1	1.30
			8.90	Salade	1.20€/p	1	1.20
				Carotte botte	2.50€/p	1	2.50
							13.68

Merci aux bénévoles:

Suite à notre appel à bénévoles pour un appui au français destinés aux salariés non francophones des *Jardins*, nous avons reçu plusieurs retours positifs!

Cathy et Florence commenceront prochainement à donner des cours au sur notre site ou au siège, à Pacé, et Olivier, Morgane et Yvette ont été réorientés vers des Associations de quartier, nos créneaux horaires n'étant pas compatibles.

Moussa, Kflom, Abderouf et Ghebremeskel suivront 1h de cours tous les jeudi matins, adaptés à leurs niveaux de français respectifs.

Pour rappel, l'équipe de bénévoles sera accompagnée et outillée par le dispositif de Rennes Métropole **PEOL** (*Plateforme* d'Evaluation et d'Orientation Linguistiques) et en lien avec les chargé-e-s d'accompagnement d'Espace Emploi.

Nous ne doutons pas que ces cours de français porteront leurs fruits, et que les échanges entre adhérent-e-s et salarié-e-s d'Espace Emploi seront plus qu'enrichissants.

Merci encore une fois!