

Steak de radis daïkon

8 tranches de 1,5 cm d'épaisseur de radis daïkon, 2 cas d'huile de sésame pour la cuisson, 20 cl d'eau chaude, 1 cube de bouillon de légumes, 1 cas de vinaigre de riz, 2 cas de sauce soja, 1 cas de sucre roux, 1 cas de miso blanc (en magasin bio), coriandre et ciboule

Peler et couper le radis en rondelles de 1.5cm environ. Les faire revenir sur les 2 faces à la poêle avec l'huile de sésame.

Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le reste des ingrédients. Ciseler la ciboule et la coriandre et réserver.

Quand les tranches de radis sont dorées, ajouter la sauce, laisser mijoter 3min pour que le vinaigre s'évapore, et couvrir pour une cuisson douce pendant 15min. Retourner les rondelles à mi-cuisson. Servir bien chaud, nappé de sauce puis des aromates, accompagné de riz vapeur.

Salade de chou rouge

Un petit morceau de chou rouge, 1 pomme, quelques raisins secs, des graines à votre convenance (sésame, tournesol, courges, etc.)

Hacher finement le chou rouge lavé. Couper les pommes en petits dés, les ajouter au chou, avec les raisins et les graines de votre choix. Faire une vinaigrette (avec du miel et du citron c'est très bon), et déguster en entrée, c'est délicieux!



Cofinancé par
l'Union européenne



**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 45

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Oignon rose	2.70€/kg	0.4	1.08	Potimarron	2.70€/kg	1.40	3.78
Potimarron	2.80€/p	0.8	2.24	Salade	1.20€/p	1	1.20
Radis daïkon	2.40€/kg	0.5	1.20	Radis daïkon	2.40€/kg	0.5	1.20
Pomme de terre	2.00€/kg	1	2.00	Epinard	4.60€/kg	0.8	3.68
Poireau	2.70€/kg	0.75	2.03	Pomme de terre	2.00€/kg	1	2.00
			8.55	Chou rouge	2.30€/kg	0.75	1.73
							13.59

Wanted : cageots !

Cher.e.s adhérent.e.s, un petit message de rappel, mais pas des moindres! Semaine après semaine, il nous manque de plus en plus de cageots pour confectionner nos paniers. Cette semaine par exemple, il nous a manqué une cinquantaine de caisses!

Cela nous oblige le lundi matin à chercher des caisses ailleurs, et nous retarde dans notre travail. Prévoyez donc bien un sac pour récupérer vos légumes, de manière à laisser la cageotte sur place!

Merci par avance pour votre attention à ce sujet.

Dans vos paniers cette semaine, le radis daïkon

Légume à la fois croquant et juteux, le daïkon possède une **saveur moins piquante que les radis occidentaux**. Il pourrait être considéré sous tous ses aspects comme un super aliment.

Il est peu calorique, riche en vitamine C, en amylase et en fibres. Il permet d'avoir une bonne digestion. C'est une source importante d'éléments anti-oxydants connus pour leurs effets anti-vieillessement.

Au-delà de tous ces bienfaits, il est surtout très bon aussi bien cru que cuit, où il perd de son piquant.