

Salade de chou blanc d'inspiration Vietnamienne

1 petit chou blanc ou ½ d'un gros, graines de sésame blanc grillé, 300 ml de vinaigre de riz (à défaut utiliser du vinaigre de cidre)
3 cuil. à soupe de sucre roux, sel fin, 2 cuil. à soupe de nuoc-mân, 3 cuil. à soupe d'huile neutre (tournesol ou autre), 1 cuil. à thé de sauce soja

Coupez le chou très finement. Disposez-le dans un grand saladier, recouvrez-le d'eau froide, ajoutez une cuillerée à soupe de sel, mélangez et laissez tremper 20 minutes.

La marinade:

Versez le vinaigre dans un bol, ajoutez le sucre et une pincée de sel et fouettez légèrement

Egouttez bien le chou. Sécher le saladier et y remettre le chou.

Verser la marinade sur le chou et mélangez bien.

Laissez mariner minimum 1 heure, possiblement 4 heures.

La salade:

Au bout de ce temps, égouttez le chou en le pressant très fort entre vos mains, une poignée après l'autre, jusqu'à ce qu'il rende complètement son jus qui est à jeter. Une fois bien égoutté, disposez le chou dans un autre saladier.

Assaisonnez la salade de chou avec la vinaigrette, préparée en émulsionnant dans un bol le nuoc-mân, l'huile et la sauce soja. Saupoudrez de sésame grillé et servez.

Coleslaw

½ chou blanc, 4 carottes, 2 échalotes, 3 c. soupe de mayonnaise, 3 c. soupe de lait (ou de yaourt), 2 c. soupe de jus de citron (ou vinaigre de cidre), 1 c. soupe de sucre blanc, sel, poivre

Laver et éplucher les légumes. Couper le chou en très fines lamelles. Râper les carottes à la râpe gros trous pour obtenir des morceaux à peu près de même épaisseur.

Mélanger les autres ingrédients au fouet, au fond du saladier. Goûter et ajuster l'assaisonnement : le mélange des saveurs (sucré, salé et acidité) doit être équilibré. Ajouter les légumes et mélanger.

Laisser reposer au moins deux heures au réfrigérateur avant de servir, afin que les légumes s'imprègnent.



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 01

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou lisse	2.50€/kg	0.6	1.50	Courge patidou	2.90€/kg	1.3	3.77
Carotte	2.75€/kg	0.7	1.93	Mache	13.2€/kg	0.2	2.64
Echalote	5.50€/kg	0.2	1.10	Echalote	5.50€/kg	0.2	1.10
Courge blue ballet ou potimarron	2.60€/kg	1	2.60	Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20
Mesclun	13.2€/kg	0.15	1.98	Radis noir	2.60€/kg	0.4	1.04
			9.11	Choux lisse	2.50€/kg	1	2.50
				coriandre	1.30€/p	1	1.30
							13.57

Meilleurs vœux 2023:

L'équipe d'Espace Emploi et des Jardins du Breil vous souhaite tous nos meilleurs vœux pour 2023. Nous l'espérons pleine de réussites pour vous, pour les salariés en insertion dans leurs projets respectifs et dans nos cultures.

Merci de continuer à nous soutenir grâce à vos abonnements et bonne année.

Petit bilan chiffré de la production en 2022:

13700: c'est le nombre de paniers livrés

4100: c'est le nombre de paniers (en équivalence de prix) vendus sur le marché de Pacé et à divers crèches, épiceries et restaurants.

60: C'est le nombre de tonnes de légume produit sur nos 5 hectares.

91: c'est le nombre de variétés différentes de légumes produit.

700: c'est le nombre de personnes nourries toutes les semaines avec nos légumes

3500: c'est le total en kilo de tomates récoltées cette année.

32000: c'est le nombre de poireaux plantés en 2 semaines

579: c'est le nombre de mm de pluie tombée sur Rennes l'année dernière (contre 700 à 750 mm en temps normal)

267: c'est le nombre de jours sans pluie.

On va espérer un peu plus pour 2023....