

## Salade aux trois légumes racines

400g de betterave cuite, 3 carottes, 2 panais, 125 ml de persil frais, 1 c à s d'ail en semoule, 45ml de vinaigre de vin rouge, 30 ml d'huile d'olive, 30ml de jus de pomme, 5 ml moutarde de Dijon

Couper les betteraves en cubes, les réserver.

faire cuire les carottes et les panais dans l'eau bouillante pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Les égoutter et réserver dans un autre bol.

Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger le persil, l'ail, le vinaigre de vin, l'huile, le jus de pomme, la moutarde, le sel et le poivre

Verser la moitié de la vinaigrette sur les betteraves et mélanger pour bien les enrober.

Verser le reste de la vinaigrette sur les carottes et les panais et mélanger pour bien les enrober.

Au moment de servir, déposer les betteraves au centre d'une assiette de service et disposer les carottes et les panais tout autour.

## Purée de panais aux amandes

1 kg panais, 20 cl lait d'amande, 75 g gruyère râpé, 30 g amandes effilées, sel, poivre noir, noix de muscade

Éplucher les panais

Faire cuire 20 minutes dans de l'eau salée (Je rajoute un peu de bouillon de volaille pour donner plus de goûts).

Laisser refroidir

Écraser pour réduire en purée

Ajouter le lait d'amandes et l'assaisonnement

Réchauffer

Servir et rajouter les d'amandes effilées et le gruyère.



Cofinancé par  
l'Union européenne



**Pour annuler un panier  
Avant le lundi 8h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 05

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20	Poireau	2.90€/kg	1	2.90
Chou lisse	2.50€/kg	0.75	1.88	Persil	1.30€/p	1	1.30
Panais	3.30€/kg	0.6	1.98	Navet	2.75€/kg	0.4	1.10
Betterave cuite	4.80€/kg	0.4	1.92	Chou lisse	2.50€/kg	0.85	2.13
Navet	2.75€/kg	0.4	1.10	Panais	3.30€/kg	0.7	2.31
			<b>9.08</b>	Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20
				Mesclun	13.20€/kg	0.2	2.64
							<b>14.58</b>

*Pommes de terre :  
variété Rosabelle, chair tendre.*

## Intervention EDF :

Ce mardi, un atelier « économie d'énergie » est mis en place ce mardi à destination des salariés accompagnés par Espace Emploi.

Cet atelier est animé par une équipe d'EDF. Il sera question du chèque énergie, de la compréhension des factures et de leur moyen de paiements, de méthodes pour réaliser des économies d'énergies...

## Semaine sans plantation, on en profite:

Comme tous les mois de janvier, les activités d'entretien, plantation, désherbage des cultures diminuent un peu.

C'est pas pour autant qu'on diminue l'activité. C'est surtout le moment pour en profiter pour faire tout ce qui n'est pas fait le reste de l'année: tour de déchetterie, taille des haies, bricolage dans le bâtiment, entretien des outils, réparations de serres.