

## Poêle de chou de Pontoise, carotte et noix de cajou

1 chou frisé, 3 c.   s. de sauce soja, 100 g de pâtes crues, 1 grosse poignée de noix de cajou, 1 oignon, 1 bol de carottes taill es en rondelles, 1 c.   s. d'huile d'olive

Faire cuire les pâtes al dente (selon la cuisson indiquée sur le paquet).

Éplucher et émincer les légumes.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, et y faire dorer les oignons, ajouter les carottes, puis le chou.

Faire dorer un peu, puis baisser le feu, ajouter un verre d'eau et couvrir pendant 15 minutes (les légumes doivent rester un peu croquants)

Mélanger les pâtes, les légumes, arroser avec le soja et ajouter les noix de cajou !

## Gratin de pomme de terre, panais, poireau, carottes

500g de panais, 500g de blancs de poireaux, 500g de pommes de terre, 500g de carottes, 1 grand pot de crème fraîche épaisse, 2 cuillères à café de moutarde forte, 125 grammes de parmesan râpé, 3 pincées de Cannelle, Sel, Poivre noir.

Préchauffer le four à 200 C ou th 7.

Après les avoir épluchés, couper les pommes de terre, les panais et les carottes en rondelles.

Les plonger 5 minutes dans de l'eau bouillante et salée, les mettre à refroidir et égoutter soigneusement.

Faire revenir les poireaux coupés dans l'huile d'olive. Mélanger la crème, la moutarde, ajouter la cannelle, le sel et le poivre et mélanger avec tous les légumes.

Répartir dans des petits ramequins beurrés, saupoudrer de parmesan râpé.

Mettre au four pendant 40 minutes. c'est prêt.



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 adh rent 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 07

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtit�	Total	Légumes	Prix	Qtit�	Total
Carotte	2.75€/kg	0.7	1.93	Echalote	5.50€/kg	0.25	1.38
Chou de Pontoise	2.50€/kg	0.7	1.75	Panais	3.30€/kg	0.7	2.31
Pomme de terre	2.20€/kg	0.8	1.76	Chou de pontoise	2.50€/kg	1.1	2.75
�pinard	5.00€/kg	0.5	2.50	mesclun	13.2€/kg	0.15	1.98
navet	2.75€/kg	0.4	1.10	poireau	2.90€/kg	0.9	2.61
			<b>9.04</b>	Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20
				navet	2.75€/kg	0.5	1.38
							<b>14.60</b>

Pommes de terre : variété Allians, chair ferme  
Provenance des carottes: Finistère

## Des carottes du Finistère?

Notre stock de carotte est fini... Nous avons donc fait le choix d'en acheter en attendant nos carottes nouvelles qui arriveront aux mois d'avril.

Plusieurs raisons expliquent ce manque en cette période:

- ⇒ Le manque de place aux champs. Notre assolement est complet durant l'été. Nous pourrions faire moins d'un légume et plus de carottes mais ceci pose d'autres problèmes. (rotation des cultures, irrigations...)
- ⇒ Le manque d'eau: pour faire germer les carottes, il faut une quantité assez importante en eau. Ce que nous n'avons pas forcement étant donné le faible débit de notre forage.
- ⇒ Le manque de temps: la carotte est un légume qui demande beaucoup de temps de travail car le désherbage ne peut pas être mécanisé à notre échelle de production. Tout se fait à la main.
- ⇒ Le manque de place de stockage: les carottes sont récolter à l'automne pour éviter les gels et les rongeurs. Notre chambre froide est vite pleine. Nous pourrions donc perdre une partie de nos récoltes si nous faisons plus.

Les carottes sont achetées aux l gumiers de la cote du Finistère car nos confrères maraichers du bassin Rennais ont les mêmes problématiques que nous.

## Problème informatique au jardins:

Ce petit bio ne sera pas mis en ligne cette semaine. Un camion benne à arracher toutes les lignes téléphoniques et internet du site du Grand Breil. L'accès à notre site est donc fortement diminué... Si nous allons trouver rapidement une alternative pour Internet, **il est possible que nous restions longtemps sans téléphonie fixe... merci donc de privilégier les contacts par mail**