

Navets nouveaux caramélisés à la sauce soja et gingembre

1 botte de navet, 5 cm de gingembre frais, 5 branches de coriandre, 2 cuillères à soupe de miel, 3 cuillères à soupe de sauce soja, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, Sel et poivre

Laver puis couper les navets en 4. Les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant une bonne 10 – 15 minute. Les navets doivent être tendres, encore un peu croquants.

Emincer/râper finement le gingembre. Laver et effeuiller les feuilles de coriandre et les hacher grossièrement.

Égoutter les navets, puis les cuire dans une poêle à feu vif dans une noisette de beurre, avec le gingembre et le miel jusqu'à ce qu'ils caramélisent. Bien surveiller la cuisson.

Quelques secondes avant la fin de la cuisson, ajouter la sauce soja, bien faire sauter.

Au moment de servir, ajouter les feuilles de coriandre, et quelques tours de poivre du moulin.

Gratin de topinambours et panais

300 g de topinambours, 300 g de panais, 30 cl de crème liquide, 50 g d'emmental râpé, 3 c. à soupe de chapelure, 2 c. à soupe de thym, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Épluchez les panais et les topinambours. Coupez-les en morceaux.

Réservez Dans un saladier, mélangez la crème liquide, le fromage râpé, 2 c. à soupe de chapelure et 1 c. à soupe de thym. Salez et poivrez généreusement.

Ajoutez les topinambours et les panais à la préparation et mélangez bien. Versez le tout dans un plat à gratin.

Mélangez le reste de chapelure, de thym et de fromage râpé. Salez et poivrez. Répartissez sur le gratin.

Enfournez pendant 30 min (four préchauffé à 220°C). Sortez le gratin du four et dégustez-le bien chaud.



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 09

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Coriandre	1.30€/p	1	1.30	Radis noir	2.60€/kg	0.5	1.30
panais	3.30€/kg	0.6	1.98	Epinard	5.00€/kg	0.8	4.00
Betterave cuite	4.80€/kg	0.4	1.92	mesclun	13.2€/kg	0.2	2.64
Topinambour	3.00€/kg	0.5	1.50	poireau	2.90€/kg	0.8	2.32
Navets nouveaux	2.40€/p	1	2.40	Pomme de terre	2.20€/kg	0.9	1.98
			9.10	Navets nouveaux	2.40€/p	1	2.40
							14.64

Pommes de terre : variété Allians, chair ferme

Toujours pas d'eau? On s'adapte...

Nous sortons d'une année 2022 catastrophique en terme de précipitation avec 579mm de pluie sur l'année contre 700 à 750 selon les normes des 40 dernières années. Pour rappel, 1mm correspond à 1L/m². Si on fait un calcul rapide pour 2022, juste sur les 5 hectares des jardins, il y eu 8550m³ (8.550.000 litres!!!) en moins que la normale.

Pour mettre en perspective, Notre autorisation de pompage de notre forage n'est que 6000m³ / an...

Le début d'année 2023 n'est pas mieux, nous avons déjà un déficit de 45 mm d'eau. La conséquence de ces manques de précipitations est que les sols sont déjà ressuyés.

C'est-à-dire que la teneur en eau de la terre en surface commence à baisser.

Tout n'est pas perdu, il peut encore pleuvoir sur le mois de mars mais en attendant nous nous adaptons.

Nous commençons déjà préparer certains sols pour les premières cultures de plein champs car les tracteurs peuvent y rentrer dès maintenant étant donné que les sols sont assez porteurs et que nous ne risquons pas de les tasser et de les rendre imperméable.

Cet état du sol est normalement observé au mois d'avril.

Les sols des premières salades, carottes, panais, échalotes, oignons ont donc été travaillés. Mais nous les avons aussitôt bâché avec de la toile tissée pour éviter que l'eau malgré tout présente s'évapore, garder l'humidité et pour que les mauvaises herbes soient étouffées et ne consomment pas le restant d'eau.