

Feuilles de chou farcies (végétarien)

12 feuilles de chou vert, 3 échalotes, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 2 branches de menthe, 80g de riz, 20g de raisins secs, 25 cl de bouillon, 3 càs d'huile d'olive, 1 pincée de muscade, thym

Cuisez le riz un peu moins que indiqué sur le paquet, égouttez-le, blanchir les feuilles de chou 3 min dans de l'eau bouillante salée; rafraîchissez-les à l'eau froide et égouttez-les, retirez les côtes. Faites fondre l'ail et les échalotes hachés dans 1 c. à s. d'huile, mélangez avec le riz, la menthe ciselée, les raisins, muscade, sel et poivre. Déposez 1 c. à s. de farce sur chacune des feuilles de chou et ficelez-les. Dorez les choux à la cocotte dans le reste d'huile, les oignons émincés et le thym. Versez le bouillon, cuisez 30 min à couvert et à feu doux. Servez chaud ou tiède avec de la sauce tomate si désiré.

Velouté de blettes

600 g de blettes, 1 cube de bouillon de légumes, 2 à 3 pommes de terre, 1 oignon, Sel, poivre, 20 g de beurre ou un filet d'huile d'olive, 10 cl de crème fraîche

Couper les tiges des blettes. Eplucher et émincer l'oignon. Eplucher et couper les pommes de terre.

Dans une grande casserole, mettre le beurre ou l'huile d'olive et revenir les oignons. Ajouter ensuite les pommes de terre puis les blettes. Faire revenir quelques minutes. Saler, poivrer, émietter le cube de bouillon de légumes et couvrir d'eau. Laisser cuire 20min. Mixer les blettes et pommes de terre avec 2 à 3 louches de bouillon, ajouter la crème fraîche, rectifier l'assaisonnement puis servir.



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 10

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Blette	2.50€/p	1	2.50
Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20
Oignon jaune	2.75€/kg	0.55	1.51
Poireau	2.90€/kg	1	2.90
			9.11

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Carotte	2.75€/kg	0.7	1.93
Chou frisé	2.50€/p	1	2.50
Epinard	5.00€/kg	0.8	4.00
Oignon jaune	2.75€/kg	0.5	1.38
poireau	2.90€/kg	0.8	2.32
Persil	1.30€/b	0.9	1.30
Topinambour	3.00€/kg	0.4	1.20
			14.63

Pommes de terre : variété Allians, chair ferme

Manger bio, si cher que ça?

Dans un contexte d'inflation, le légume bio est souvent décrié comme trop cher. L'association Bio en Haut-de-France a analysé le prix des légumes bio dans 3 circuits de commercialisation : en circuits-courts en comparaison aux légumes conventionnels en circuits-courts, en Biocoop, et dans les grandes et moyennes surfaces (GMS) en comparaison aux légumes conventionnels.

L'enquête a montré qu'il n'y avait **pas de différence significative** entre les légumes bio et conventionnels et circuits-courts (hormis haricots et mâche). En GMS, les prix étaient supérieurs aux autres circuits de vente, et la provenance des légumes bio est à 82% étrangère. Manger bio **et local** n'est donc pas plus cher, et plus sain!

Par ailleurs, pour réduire son budget alimentation sans rogner sur la qualité, d'autres leviers existent, comme l'expliquent Claude et Emmanuelle AUBERT dans leur livre *Manger sain pour 3 fois rien*, aux éditions Terre Vivante.

« La clé, c'est le choix de ce que nous mettons dans notre assiette, en particulier la proportion entre les aliments d'origine végétale et ceux d'origine animale. Parmi les premiers, on pense immédiatement aux fruits et aux légumes, mais on a tendance à oublier les céréales et les légumineuses, deux familles d'aliments à la fois très bon marché et excellentes pour notre santé. En leur donnant la place qu'elles méritent, tout en réduisant notre consommation de viande et de produits transformés, nous mangerons plus sainement en dépensant moins.

Quant aux fruits et aux légumes, ils sont moins chers qu'on ne le croit, à condition de les consommer en pleine saison et de privilégier les légumes connus sous nos latitudes (comme le chou, l'oignon ou la carotte)... »