

Salade de chou, navet nouveau et radis

1 petit chou blanc, 1 botte de radis, 1 botte de navet nouveau, du persil frisé

Pour la sauce: 5 c a s d'huile d'olive, 3 c a s de vinaigre de cidre, sel, poivre.

Dans un saladier, mélanger vivement l'huile d'olive et le vinaigre de cidre. Saler et poivrer

Laver et sécher les légumes. Effeuille et hacher grossièrement le persil et l'ajouter dans le saladier

Couper le chou en 8 : Couper le chou en 2 puis couper chaque moitié en 4. Détailler chaque huitième en fines lamelles : déposer votre chou à plat et couper de fines "tranches". Le chou étant composé de couches de feuilles, vous aurez des lamelles automatiquement.

Trancher relativement finement les radis et les navets. Ajouter les radis ainsi que le chou au contenu du saladier.

Bien mélanger et servir aussitôt

Poêlée de légumes d'hiver, sauce soja

2 poireaux, 1 très grosse carotte, 1 chou, 1 peu d'huile de la sauce soja, 1 cs de gingembre

Lavez les poireaux après les avoir épluchés et émincez-les.

Épluchez la carotte, lavez-la et râpez-la grossièrement.

Dans une poêle à couvert, faites revenir dans un peu d'huile les poireaux et les carottes avec le gingembre râpé.

Lavez le chou et émincez-le.

Après quelques minutes, ajoutez le chou. Laissez cuire doucement un quart d'heure.

Ajoutez un filet de sauce soja et servez de suite.



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 11

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Radis rose	1.40€/b	1	1.40	Chou blanc	2.50€/kg	1	2.50
Chou blanc	2.50€/kg	0.7	1.75	Pomme de terre	2.20€/kg	0.9	1.98
Navet nouveaux	2.40€/b	1	2.40	Betterave cuite	4.80€/kg	0.5	2.40
carotte	2.75€/kg	0.6	1.65	Radis rose	1.40€/p	1	1.40
Poireau	2.90€/kg	0.7	2.03	Mesclun	13.20€/kg	0.2	2.64
			9.23	Poireau	2.90€/kg	0.8	2.32
				Radis red meat	2.60€/kg	0.5	1.30
							14.54

Pommes de terre : variété Allians, chair ferme

Des nouvelles des jardins:

La grande période des semis se termine.

En effet, notre serre dédiée aux semis est quasiment complète.

Nous avons tous les oignons qui ont maintenant bien germés. Le semis d'oignon représente 60000 plants d'oignons jaunes, 20000 d'oignons rouges et environ 10000 oignons blancs.

Les premières courgettes sont aussi toujours en plant (+ de 300 plants).

Nous avons aussi semés des épinards et des betteraves pour le plein champs qui devraient être prêt courant mai/juin. (1700 plants chacun)

Le premier basilic et le persil plat d'été commencent aussi à germer (1500 plants chacun).

Les plantations du moment:

Ces dernières semaines nous avons planté les batavias. Les premières ne devraient plus tarder à arriver.

Il y a aussi eu beaucoup de planches de radis roses de semées.

Les choux raves, fenouils, betteraves primeurs ont aussi été plantés.

Les récoltes:

Les premiers légumes primeurs arrivent. Les premiers récoltés étaient les navets, cette semaine suivent les premiers radis. Suivront ensuite les carottes bottes, oignons blancs, batavia dans quelques semaines.