

Salade de chou-fleur, radis rose, mâche et fêta.

1 chou-fleur, 150g de mâche, une botte de radis rose, 80 à 100g de feta, 1 CS d'huile de noix, sel, poivre

Détacher les fleurettes du chou-fleur et couper les troncs. Mixer de façon à obtenir une texture proche de la semoule. Verser la semoule de chou-fleur dans un saladier.

Laver et séparer les bouquets de mâche, couper les radis en fines rondelles (quantité à l'appréciation), et ajouter le tout dans le saladier ainsi que la feta en l'émiettant, l'huile, du sel et poivre.

Mélanger et placer au frais au moins 2h avant de déguster.

salade tiède de chou fleur, vert de blettes et pois chiches

200 g de blettes, 4 cs de pois chiches (cuits), 200 g de chou fleur (en fleurettes), 2 CS de sauce tahiné (ou huile d'olive), Sel, Poivre, Huile d'olive

Rincez les fleurettes de chou fleur puis déposez les sur la plaque à four recouverte de papier cuisson. Parsemez de sel, nappez d'huile d'olive et enfournez 20 minutes à 180°. Réservez

Triez les blettes, séparez les verts des côtes et émincez le tout séparément

Faites bouillir un gros volume d'eau salée dans une casserole et plongez-y les côtes de blettes.

Laissez cuire 5 minutes à petits bouillon puis ajoutez les verts de blettes. Laissez cuire 2 minutes. Egouttez et passez sous l'eau froide puis égouttez à nouveau.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y revenir l'ail émincé.

Ajoutez les blettes et laissez dorer en remuant durant 3 minutes. Salez, poivrez. Ajoutez les pois chiches cuits et laissez dorer une minute en remuant

Servez les assiettes avec les blettes sautées, le chou fleur rôti, et les pois chiches

Nappez de sauce tahiné, salez poivrez.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 12

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Radis rose	1.40€/b	1	1.40
Chou fleur	2.50€/p	1	2.50
Persil	1.30€/b	1	1.30
Mâche	13.20€/kg	0.15	1.98
Poireau	2.90€/kg	0.65	1.89
			9.07

Pommes de terre : variété rosabelle, chair tendre
Provenance des choux fleur: Finistère

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou fleur	2.50€/p	1	2.50
Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20
Blette	2.50€/p	1	2.50
Radis rose	1.40€/p	1	1.40
Oignon jaune	2.75€/kg	0.4	1.10
Poireau	2.90€/kg	0.85	2.47
Navet primeur	2.40€/b	1	2.40
			14.57

Des choux pas d'chez nous :

Cette semaine vous aurez le plaisir de recevoir des choux fleur dans votre panier! Ils ne proviennent pas des Jardins du Breil, car les nôtres sont prévus pour le mois d'avril. Par ailleurs, ils ont souffert de la sécheresse à la plantation et des coups de gel de cet hiver, ce qui compromet leur récolte.

Nous avons décidé d'en commander maintenant car le printemps est une période délicate en termes de disponibilité et diversité des légumes : les stocks des légumes d'hiver s'épuisent, et les primeurs arrivent à peine.

Des touts p'tits poireaux?

C'est aussi la fin de saison des poireaux. Nous sommes en train de récolter les derniers poireaux du champs. Il ne reste que les petits que nous avons laissé au fur et à mesure des récolte dans l'espoir qu'il grossissent un peu.

Il faut se rendre a l'évidence, ils resteront petit et ne tarderont pas a monter en graine si nous ne les récoltons pas maintenant.