

Laitue, toasts au chèvre et lardons

1 salade, 1 bûche de fromage de chèvre, des tranches de pain, 150g de petits lardons.

Laver la salade et la mettre dans un saladier. Préparer les toasts au chèvre : disposer 1 rondelle de chèvre (1cm d'épaisseur environ) sur une petite tranche de pain, arroser l'ensemble d'un filet d'huile d'olive, puis parsemer d'herbes de Provence, ou de miel, au choix. Les mettre sur une plaque au four quelques minutes, le fromage doit être tout juste fondu et les toast légèrement grillés.

Pendant ce temps, faire revenir les lardons à la poêle sans matière grasse. Enlever l'excédent de gras, laisser légèrement refroidir et les ajouter à la salade. A déguster avec les toasts au chèvre.

Salade de chou rave et carottes.

4 petits choux rave, 3 carottes, 2 c.a.s de graines de sésame grillées, 2 c.a.s d'huile de sésame grillé, 60 ml d'huile de tournesol, 1 c.a.c de sauce soya, sel et poivre au goût, 60 ml de persil haché

Peler et râper les choux rave. Râper les carottes (pas besoin de les éplucher si ce sont des carottes nouvelles).

Mélanger les choux rave et les carottes avec les graines de sésame.

Dans un petit bol, mélanger l'huile de sésame, l'huile de tournesol et la sauce soya.

Ajouter l'assaisonnement aux légumes, puis ajouter le persil et mélanger. Rectifier l'assaisonnement en salant et poivrant au goût.

Réserver au réfrigérateur avant de déguster.



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 18

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre nouvelle	4.40€/kg	0.55	2.42	Carotte botte	2.75€/p	1	2.75
Blette	2.50€/b	1	2.50	Pomme de terre nouvelle	4.40€/kg	0.87	3.83
Radis rose	1.50€/b	1	1.50	Blette	2.50€/b	1	2.50
Carotte botte	2.75€/p	1	2.75	Radis rose	1.50€/b	1	1.50
			9.17	Salade	1.30€/p	2	2.60
				Chou rave	1.30€/p	1	1.30
							14.48

Des nouvelles de l'équipe :

Dernièrement nous avons recruté 5 nouvelles personnes au sein de nos équipes, qui se renouvellent régulièrement, au gré des départs des un.es et des autres. L'occasion pour nous autres encadrant.es mais aussi salarié.es plus ancienn.es de montrer les gestes de bases en maraîchage et de transmettre les connaissances.

Parallèlement à cela, des membres de l'équipe ont effectué ou effectuent actuellement des stages : Sandrine chez des maraîchers, et Matthieu en espaces verts. Ces expériences professionnelles ont pour but soit de découvrir de nouveaux secteurs d'activité, soit de peaufiner un projet professionnel.

Dans les champs cette semaine :

Nous avons enfin planté nos oignons de conservation! Nous avons également planté les poivrons sous abri et une série de salades en plein champ. Dans le même temps, nous tuteurons les tomates dont les bouquets sont déjà formés, et viendra prochainement le tour des concombres et des aubergines.

Le tuteurage des tomates prend au moins une journée à 2 ou 3 personnes par semaine, et doit être fait régulièrement si on ne veut pas être dépassés par la croissance des plants. Un sacré chantier à une saison intense comme le printemps.