

## Salade de chou-rave et carotte au sésame

2 choux raves, 5 carottes, 2 c à s de graines de sésame grillées, 2 c à s d'huile de sésame grillé, 60 ml d'huile de tournesol, 1 c à c de sauce soja, sel et poivre au goût, 60 ml de persil haché

Peler et râper les choux-raves, peler et râper les carottes. Mélanger les choux-raves et les carottes avec les graines de sésame.

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

Ajouter l'assaisonnement au légumes, puis ajouter le persil et mélanger.

Rectifier l'assaisonnement en salant et poivrant au goût. Réserver au réfrigérateur avant de déguster.

## Poêlé de chou-rave, pomme de terre et carotte.

1 chou rave, 500g de pomme de terre nouvelle, 3 carottes, beurre

Éplucher les légumes et les pommes de terre, les rincer puis les couper en morceaux.

Faire fondre une noisette de beurre dans la poêle.

Ajouter les légumes en morceaux dans la poêle ainsi qu'un verre d'eau.

Couvrir et laisser cuire 10 minutes en mélangeant de temps en temps.

Saler poivrer selon votre goût.

Mélanger et laisser cuire à découvert pendant 3 minutes en remuant légèrement pour faire évaporer le jus restant.

Servez et dégustez. Bon appétit !

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 19

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre nouvelle	4.40€/kg	0.5	2.20	Carotte botte	2.75€/p	1	2.75
Carotte botte	2.75€/b	1	2.75	Pomme de terre nouvelle	4.40€/kg	0.8	3.52
Chou rave	1.30€/p	1	1.30	Origan	1.30€/b	1	1.30
Radis rose	1.50€/b	1	1.50	Radis rose	1.50€/b	1	1.50
salade	1.30€/p	1	1.30	Salade	1.30€/p	1	1.30
			<b>9.05</b>	Chou rave	1.30€/p	2	2.60
							<b>14.47</b>

### La lutte biologique:

Le printemps a bien démarré mais pas que pour nos légumes... Nous avons déjà des pucerons sur nos petits comcombres et nos courgettes (qui ne devraient vraiment plus tarder à vous être distribués par ailleurs...).

Il y aurait bien sur quelques produits extrêmement ciblés pour ces nuisibles autorisés en agriculture biologique. Ce n'est pas la solution que nous choisissons tous les ans. Nous préférons la lutte biologique.

C'est l'un des leviers mobilisés dans la protection des cultures des végétaux. Elle consiste à réguler les populations de ravageurs en mobilisant des organismes vivants qualifiés « d'auxiliaires de cultures ».

On en distingue deux grandes catégories :

Les prédateurs : insectes, oiseaux, amphibiens & reptiles, mammifères...

On peut favoriser leur présence en préservant des « espaces naturels » comme les haies, les zones humides et les mares.

Les parasitoïdes : insectes, bactéries, champignons...

Dans les serres, la première catégorie est malheureusement peut représentée car ce n'est pas leur habitat naturel.

Il nous reste donc la possibilité d'augmenter la population d'insectes parasitoïde.

Nous effectuons donc des lâchers de souches provenant d'élevage spécialisé dans ce type d'insectes.

Tout au long de la saison nous lâcherons dans les serres des guêpes parasitoïdes, Aphidoletes (mouches dont les larves se nourrissent de pucerons), macrolophus (contre l'aleurode de la tomate et des aubergines)...

Par ailleurs, nous travaillons aussi avec le regroupement d'agriculteurs du département (agrobio 35) pour favoriser leur présence naturelle (construction d'abris, semis de plantes refuges...)