

## Salade de fenouil cru façon cole-slaw

*1 fenouil, 1 pomme, 1 poignée de canneberge séchée (ou autres fruits secs), 1 poignée de noisettes, amandes, ou graines de courges, crème liquide (quantité à ajuster selon les goûts), 1 cas de mayonnaise, 1 cas de moutarde, 1 cas de vinaigre de vin, sel, poivre*

Laver le fenouil, le couper en 2 dans la largeur, le hacher finement. Préparer la sauce dans un saladier, y verser le fenouil, la pomme coupée en petits tronçons, les canneberges et les graines ou fruits à coque. Bien mélanger pour que tous les ingrédients soient bien imbibés.

Mettre au frais au moins 1h. Mélanger une nouvelle fois avant de servir.

## Tagliatelles aux courgettes sautées à l'ail, citron et persil

*300g de Tagliatelle, 2 courgettes, 2 gousses d'ail, 1 citron, 4 brins de persil, parmesan rapé, 20cl de crème liquide, poivre et sel.*

Rincez les courgettes, coupez-les en dés. Pelez et émincez l'ail, pressez le jus de citron. Rincez le persil et ciselez-le. Faites cuire les pâtes.

Pendant ce temps, faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive, versez-y les dés de courgettes et l'ail émincé. Laissez revenir 5 ou 6 minutes en mélangeant de temps en temps.

Les courgettes doivent être "al dente". Salez et poivrez.

Pour finir, ajoutez le jus de citron et la crème liquide, mélangez et laissez mijoter 2 ou 3 minutes.

Égouttez les pâtes et mélangez-les à la sauce... servez immédiatement avec le persil ciselé et le parmesan.



Cofinancé par  
l'Union européenne



**Pour annuler un panier  
Avant le lundi 8h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 20

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre nouvelle	4.40€/kg	0.6	2.64	Pomme de terre nouvelle	4.40€/kg	0.65	2.86
Fenouil	1.60€/p	1	1.60	Fenouil	1.60€/p	1	1.60
Persil	1.30€/p	1	1.30	Courgette	3.00€/kg	1	3.00
Courgette	3.00€/kg	0.8	2.40	Brocoli	2.20€/p	1	2.20
salade	1.30€/p	1	1.30	Epinard	5.00€/kg	1	5.00
			<b>9.24</b>				<b>14.66</b>

### Dans les champs cette semaine :

Baucoup de travail en perspective! Les récoltes sont nombreuses, et sont à effectuer parallèlement à l'entretien et la mise en place des cultures.

Mais qu'entend-on par entretien des cultures?

Il s'agit de désherber les légumes pour éviter que les adventices (« mauvaises herbes ») ne leur fassent concurrence.

Le désherbage peut être manuel et minutieux, notamment pour les carottes et les panais : les herbes sont retirées une par une pour être sûr de n'en laisser aucune!

Il peut être réalisé avec des outils manuels, comme la binette ou la houe, notamment pour les allées qui séparent chaque planche de culture.

Il peut être mécanique, avec la bineuse-butteuse attelée au tracteur, pour les choux, poireaux, pommes de terre, haricots, etc.

Entretenir une culture, c'est la tuteurer, l'effeuiller, l'égourmander, comme c'est le cas pour la tomate, le concombre, et l'aubergine.

Entretenir une culture, c'est aussi la préserver des ravageurs (pucerons, acariens, limaces, rongeurs, etc.) et maladies provoquées en grande partie par des champignons (le mildiou étant la plus connue). Pour cela, il faut savoir gérer l'irrigation, l'aération des tunnels, effeuiller pour laisser l'air circuler et éviter l'accumulation d'humidité...

Enfin, à cette période déjà bien chargée de l'année, on prépare la mise en place des courges, choux et poireaux, quelques dizaines de milliers de plants à planter entre mai et fin juin!