

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.

Betterave botte anti-gaspi

1 botte de betterave, 1 échalote, vinaigrette ou citron, sel, poivre

Bonne nouvelle, la betterave primeur peut se manger en intégralité!

Version crue pour la racine, à manger comme de la carotte râpée entrée, avec de la vinaigrette ou du jus de citron.

Version cuite pour les fanes, à faire revenir à la poêle avec une échalote, couvrir 10min, à servir en accompagnement d'une viande, un poisson, ou du riz.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 20

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre nouvelle	4.40€/kg	0.6	2.64
Betterave primeur	2.50€/b	1	2.50
Chou rave	1.30€/p	1	1.30
Courgette	3.00€/kg	0.5	1.50
salade	1.30€/p	1	1.30
			9.24

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre nouvelle	4.40€/kg	0.85	3.74
Fenouil	1.60€/p	1	1.60
Courgette	3.00€/kg	1	3.00
Salade	1.30€/p	1	1.30
Epinard	5.00€/kg	1	5.00
			14.74

Dans les champs cette semaine :

Beaucoup 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-batteuse 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!