

Coleslaw de chou-rave et carotte

Pour 4 personnes :

1 beau chou rave (400 g), 4 carottes (400 g)

1 yaourt de brebis (ou un yaourt entier)

2 cuillerée à soupe d'huile de noix

Jus d'un demi citron, 6-8 brins de persil et de ciboulette

Sel, poivre

Lavez tous les légumes puis épluchez les à l'économe. Râpez les avec une râpe à trous puis disposez les dans un saladier.

Lavez, épongez puis émincez finement les différentes herbes. Incorporez ces herbes aux légumes.

Dans un bol, mélangez le yaourt avec l'huile de noix, le jus de citron, sel et poivre à convenance.

Servez la salade et la sauce à part, le tout bien frais.

Poêlée de fenouil à l'huile d'olive

1 fenouil

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

Nettoyez le fenouil en retirant les feuilles extérieures les plus dures. Lavez-le soigneusement, émincez-le grossièrement.

Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive. Quand elle est bien chaude faites-y dorer votre fenouil à feu assez vif. Quand il commence à être bien doré, rajoutez environ 10 cl d'eau, diminuez le feu et laissez cuire une bonne demi-heure.

Il ne doit plus rester de liquide à la fin de la cuisson. S'il en manque, en cours de cuisson, rajoutez-en. Juste avant de servir déglacer avec une cuillère à soupe de vinaigre balsamique. Assaisonnez et servez.

A partir de la même base, vous pouvez assaisonner le fenouil différemment : ajouter le jus d'un citron avec l'eau, ajouter des épices (cannelle, gingembre, cumin) et une cuillère de miel, remplacer l'eau par du coulis de tomate (l'association fenouil-tomate est délicieuse!).



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 21

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre nouvelle	4.40€/kg	0.5	2.20	Pomme de terre nouvelle	4.40€/kg	0.9	3.96
Fenouil	1.60€/p	1	1.60	Chou rave	1.30€/p	1	1.30
Persil	1.30€/b	1	1.30	Carotte botte	2.75€/p	1	2.75
Carotte botte	2.75€/p	1	2.75	Courgette	3.00€/kg	1	3.00
Courgette	3.00€/kg	0.5	1.50	Salade	1.30€/p	1	1.30
			9.35	Brocoli	2.20€/p	1	2.20
							14.51

Appel à bénévoles dans les champs

Comme évoqué dans le « P'tit Bio » de la semaine 20, le printemps est une saison intense en maraîchage, et les plantations, tuteurages, désherbages, sont à mener de front en même temps.

Nous avons donc besoin d'un petit coup de main pour désherber nos oignons! Ils sont plantés sur bâche, et nécessite un désherbage autour du plant.

Nous vous proposons pour cela deux créneaux le mercredi 7 juin, de 9h à midi, et de 13h30 à 16h30, avec bien sûr une petite pause au cours du chantier.

Vous pouvez choisir l'un ou l'autre créneau, ou les deux si vous êtes super motivé.es!

Ce sera l'occasion de découvrir les Jardins et les équipes qui préparent les paniers de légumes chaque semaine.

Si vous souhaitez répondre positivement à notre appel à bénévoles, vous pouvez nous envoyer un message nous indiquant le ou les créneaux choisis.

Merci par avance! :)

L'équipe des Jardins