

Salade de fenouil et tomates

1 fenouil, quelques tomates, 1 citron vert, du persil frais, 1 gousse d'ail, huile d'olive, sel, poivre

Laver les légumes. Couper le fenouil en deux et enlever la partie centrale un peu dure. Si la feuille extérieure est abîmée ou très épaisse, l'enlever aussi. Les petites feuilles toutes fines peuvent être conservées aussi. Émincer finement le fenouil au couteau ou à la mandoline. Couper les tomates en tranches fines et les tomates cerise en deux. Mettre tous les légumes dans le saladier avec la gousse d'ail, les assaisonner avec le jus du citron, le sel, le poivre et les trois cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélanger bien et laisser mariner une dizaine de minutes. Avant de servir, ajouter les feuilles de persil. Ne pas les ajouter avant, le citron les "cuit".

Salade de chou kale, pommes et oranges.

3 feuilles de chou kale, 1/2 citron, 1 pomme, 1 orange, 30 g de noix, 2 cuillerées à soupe d'huile de noix

Lavez les feuilles de chou kale, retirez les côtes épaisses et ciselez les feuilles. Prélevez le jus du 1/2 citron. Versez sur les feuilles de chou kale. Laissez mariner 2h. Pelez l'orange à vif et prélevez les suprêmes. Pelez la pomme, coupez-la en deux pour retirer le trognon et coupez la chair en cubes. Dans un saladier, mélangez les feuilles de chou égouttés avec les morceaux de pomme et d'orange. Ajoutez l'huile de noix, les noix et salez légèrement.

Conseil : Pour manger du chou kale cru, il faut que les feuilles soient bien tendres. Le chou doit être frais, tout juste cueilli. La marinade au citron permet d'assouplir un peu les feuilles.



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 36

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Fenouil	1.60€/p	1	1.30	Tomate paola	3.30€/kg	0.7	2.31
Tomate paola	3.30€/kg	0.7	2.31	Tomate cerise	8.20€/kg	0.35	2.87
Poivron	4.40€/kg	0.5	2.20	Persil	1.30€/p	1	1.30
Courgette	3.00€/kg	1.1	3.30	Poivron	4.40€/kg	0.6	2.64
			9.11	Chou kale	5.50/kg	0.3	1.80
				Courgette	3.00/kg	1.2	3.60
							14.52

Le chou kale, un super légume!

Peu connu en France, le chou kale (prononcez "kayle") rencontre un véritable succès aux Etats-Unis. Et pour cause, cette variété ancienne de chou regorge de nutriments et d'antioxydants ! Le chou kale est une variété ancienne de chou sauvage. Il possède de feuilles frisées et fibreuses qui peuvent mesurer plusieurs dizaines de centimètres. On connaissait le chou kale sous les noms de chou plume, chou borécole, chou à lalin ou chou à vache.

Il est l'un des légumes les plus riches en **lutéine** et en **zéaxanthine**, deux antioxydants appartenant à la famille des caroténoïdes, bénéfiques pour la santé oculaire.

Il est riche en **flavonoïdes** (dont la quercétine) qui possèdent des propriétés antioxydantes et protègent le système immunitaire.

Le kale est gorgé de calcium. Avec une teneur de 150mg de calcium pour 100g, **il en fournit davantage qu'un verre de lait !**

Il est très riche en minéraux et oligo-éléments, notamment en **magnésium et potassium**.

Côté vitamines, il est très bien pourvu en vitamines C et A. Consommer **100 g de chou kale permet de couvrir 150% de ses besoins en vitamine C** pour une journée. Très riche en **vitamine K**, une demi-tasse de chou kale apporte 6 fois l'apport quotidien recommandé ! Cette vitamine, qui joue un rôle important dans la coagulation sanguine, est essentielle à notre organisme.