

Salade de chou-fleur, radis rose, mâche et feta.

1 chou-fleur, 150g de mâche, une botte de radis rose, 80 à 100g de feta, 1 CS d'huile de noix, sel, poivre

Détacher les fleurettes du chou-fleur et couper les troncs. Mixer de façon à obtenir une texture proche de la semoule. Verser la semoule de chou-fleur dans un saladier.

Laver et séparer les bouquets de mâche, couper les radis en fines rondelles (quantité à l'appréciation), et ajouter le tout dans le saladier ainsi que la feta en l'émiettant, l'huile, du sel et poivre.

Mélanger et placer au frais au moins 2h avant de déguster.

Salade tiède de chou fleur, vert de blettes et pois chiches

200 g de blettes, 4 cs de pois chiches (cuits), 200 g de chou fleur (en fleurettes), 2 CS de sauce tahiné (ou huile d'olive), Sel, Poivre, Huile d'olive

Rincez les fleurettes de chou fleur puis déposez les sur la plaque à four recouverte de papier cuisson. Parsemez de sel, nappez d'huile d'olive et enfournez 20 minutes à 180°. Réservez

Triez les blettes, séparez les verts des côtes et émincez le tout séparément

Faites bouillir un gros volume d'eau salée dans une casserole et plongez-y les côtes de blettes.

Laissez cuire 5 minutes à petits bouillon puis ajoutez les verts de blettes. Laissez cuire 2 minutes. Egouttez et passez sous l'eau froide puis égouttez à nouveau.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y revenir l'ail émincé.

Ajoutez les blettes et laissez dorer en remuant durant 3 minutes. Salez, poivrez. Ajoutez les pois chiches cuits et laissez dorer une minute en remuant

Servez les assiettes avec les blettes sautées, le chou fleur rôti, et les pois chiches

Nappez de sauce tahiné, salez poivrez.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 12

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Mesclun	13.20€/kg	0.15	1.98
Chou-fleur	2.30€/p	1	2.30
Pomme de terre	2.20€/kg	0.75	1.65
carotte	2.75€/kg	0.5	1.38
Radis rose	1.70€/p	1	1.70
			9.01

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	2.20€/kg	0.85	1.87
Mâche	13.20€/kg	0.25	3.30
Chou-fleur	2.30€/p	1	2.30
Radis rose	1.70€/p	1	1.70
Betterave cuite	4.80€/kg	0.6	2.88
Blette	2.50€/p	1	2.50
			14.55

carottes : provenance Finistère
Pomme de terre: Allians (Finistère)

Dans les champs cette semaine:

Le printemps arrive, et avec lui les semis et les plantations! Après une période hivernale calme, comme chaque année, où les tâches principales sont les récoltes et le désherbage, la saison reprend avec les beaux jours.

Nous avons planté les courgettes sous serre, semé les concombres en godet, basilic, et planté les échalotes et oignons blancs en plein champ, profitant d'une fenêtre météo propice pour le travail du sol.

Cette semaine nous recevons des plantes de salades, et la semaine prochaine nos plants de tomates.

Quelques nouveautés cette année : nous allons essayer la culture de physalis, un joli fruit sucré et légèrement acidulé. Également appelée « amour en cage », la physalis est protégée par un calice qui finit par sécher lorsque le fruit arrive à maturité.

Nous avons également semé de la rhubarbe, mais il faudra être plus patient pour la retrouver dans votre panier, car entre le semis et une production, il faut attendre environ 3 ans!