

## Echalotes fraîches étuvées

1 botte d'échalote, beurre, eau, sel

Sectionner la base des racines.

Ôter les premières pelures des échalotes.

Couper à la naissance des tiges.

Placer les échalotes dans une casserole adaptée. Beurrer, saler et poivrer.

Mouiller juste à hauteur et cuire à feu doux et à couvert quelques minutes.

La pointe du couteau suffira à constater la juste cuisson des échalotes.

Fondantes et parfumées, les échalotes vertes étuvées se marieront bien en garnitures d'entrées chaudes ou de poisson.

On connaît l'échalote ciselée dans les salades, les sauces et les apprêts de viande ou de poisson mais ce qu'on connaît moins ce sont les échalotes fraîches du printemps justes étuvées et pourtant c'est un pur délice.

Une recette qui s'adapte aussi aux oignons nouveaux

## Salade de chou-fleur, féta, olive et amande

*Un Chou-fleur moyen coupé en fleurettes, 3 cs d'huile d'olive, Poivre et sel, 2 pincées de piment d'Espelette, 70g de féta émiettée, 35g d'amandes grillées coupées grossièrement, 90g d'olives coupées grossièrement, Le jus d'un demi citron, Brins d'aneth*

Préchauffer le four à 215°C.

Disposer le chou-fleur au centre de la plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Verse l'huile d'olive, le piment, 2 grosses pincées de sel et du poivre. Mélange avec tes mains pour tout bien enduire. Puis bien étaler le chou fleur sur toute la plaque et cuire environ 25min. Il doit être bien doré.

Emiette/coupe la féta et découpe vaguement les olives. Verse-les dans un très grand bol.

Quand le Chou-fleur est prêt, verse-le directement dans le grand bol, sur la féta et les olives, en t'aidant du papier cuisson. Ajoute la moitié des amandes, le jus de citron et des peluches d'aneth. Mélange délicatement

Sers chaud ou à température ambiante, avec des amandes et de l'aneth en rab dessus. Tu peux l'utiliser comme accompagnement ou comme vedette, avec du bon pain ou riz



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 15

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.30€/p	1	1.30
Navets nouveaux	2.40€/p	1	2.40
Radis rose	1.70€/p	1	1.70
Échalote botte	1.50€/p	1	1.50
Chou fleur	2.30€/p	1	2.30
			<b>9.20</b>

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.30€/p	1	1.30
Epinard	5.00€/kg	0.65	3.25
Echalote botte	1.50€/p	1	1.50
Carotte primeur	2.75€/p	1	2.75
Radis rose	1.70€/p	2	3.40
Chou fleur	2.30€/p	1	2.30
			<b>14.50</b>

### Les oignons ou les échalotes sont un peu petits?

Nous subissons depuis un mois une attaque de pucerons dans nos échalotes nouvelles et oignons nouveaux. Nous préférons les récolter un peu plus petits, en mettre plus dans les bottes et les vendre un peu moins cher. Si nous les laissons grossir, nous risquons de perdre toute la production.

De plus dans cette même serre nous devons planter les concombres. Ce légume est particulièrement sensible à ces mêmes pucerons. Pour respecter la rotation des cultures essentielle pour éviter les maladies et champignons dans les sols, nous ne pouvons pas les planter ailleurs.

Nous voulons donc récolter au plus vite les oignons et échalotes sains et arracher les plants contaminés.

La deuxième solutions que nous ferons en complément sera la lutte biologique. Nous disperserons des insectes (guêpes parasitoïdes ou Aphidoletes) qui viendront se nourrir des pucerons. Nous espérons aussi que nos coccinelles viendront spontanément dans nos serres (ou sinon nous allons en ramener nous même).

Pour attirer ces auxiliaires, nous laissons aussi des bandes fleuries et des mélanges de graines bio (avoine notamment) dans nos serres. Nous faisons d'ailleurs parti d'un groupe de travail avec agrobio35 sur ce sujet.