

Laitue, toasts au chèvre et lardons

1 salade, 1 bûche de fromage de chèvre, des tranches de pain, 150g de petits lardons.

Laver la salade et la mettre dans un saladier. Préparer les toasts au chèvre : disposer 1 rondelle de chèvre (1cm d'épaisseur environ) sur une petite tranche de pain, arroser l'ensemble d'un filet d'huile d'olive, puis parsemer d'herbes de Provence, ou de miel, au choix. Les mettre sur une plaque au four quelques minutes, le fromage doit être tout juste fondu et les toast légèrement grillés.

Pendant ce temps, faire revenir les lardons à la poêle sans matière grasse. Enlever l'excédent de gras, laisser légèrement refroidir et les ajouter à la salade. A déguster avec les toasts au chèvre.

Salade froide pommes de terre primeurs pois gourmands

800 g de pommes de terre, 120 g de pois gourmands, 1 oignon rouge, 2 c à s de graines de tournesol et de pignons de pins, 1 c à s de cranberries séchées, 3 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de vinaigre de framboise, Sel, poivre

Plongez les pois gourmands dans l'eau salée pendant 7 à 8 minutes. Egouttez-les et réservez.

Epluchez et émincez finement l'oignon rouge en rondelles.

Epluchez et coupez les pommes de terre en rondelles. Lavez et séchez-les.

Dans une poêle, faites fondre le beurre et déposez les pommes de terre. Mélangez et assaisonnez selon votre goût.

Faites cuire à feu vif pendant 4 à 5 minutes en remuant de temps en temps puis poursuivez la cuisson à feu doux et à couvert pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées. Réservez au chaud.

Faites torréfier les pignons de pin et les graines de tournesol dans une poêle bien chaude.

Mélangez tous les ingrédients, arrosez d'huile d'olive et de vinaigre de framboises. Salez et poivrez.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 18

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Blette	2.50€/b	1	2.50
Pomme de terre	4.70€/kg	0.45	2.12
Radis rose	1.70€/p	1	1.70
Carotte primeur	2.75€/kg	1	2.75
			9.07

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.30€/p	1	1.30
blette	2.50€/kg	1	2.50
Radis rose	1.70€/p	1	1.70
Carotte primeur	2.75€/p	1	2.75
Pois gourmand	11.50€/ kg	0.22	2.53
Pomme de terre primeur	4.70€/kg	0.8	3.76
			14.54

Dans les champs cette semaine :

Nous avons semé nos premières carottes de plein-champ ainsi que nos panais. Cette année, nous avons décidé de les irriguer avec des gouttes-à-gouttes posés directement sur la planche de culture, plutôt qu'avec des asperseurs. En effet, cela permet d'apporter l'eau de manière localisée et modérée, plutôt que d'arroser les allées et d'en perdre une partie par évaporation et avec le vent. Moins de désherbage donc et plus d'économie de cette ressource précieuse!

Nous avons également planté les poivrons sous abri et une série de salades en plein champ. Dans le même temps, nous poursuivons le tuteurage des tomates dont les bouquets sont déjà formés, et viendra prochainement le tour des concombres et des aubergines.

Le tuteurage des tomates prend au moins une journée à 2 ou 3 personnes par semaine, et doit être fait régulièrement si on ne veut pas être dépassés par la croissance des plants. Un sacré chantier à une saison intense comme le printemps.