

Gratin de pâtes aux oignons caramélisés

700g d'oignon jaune, 2 gousses d'ail, 2 branches de romarin, 300 g de champignons, 30 g de chapelure, 1 c. à soupe de sucre 3 c. à soupe de vinaigre balsamique, 1 poignée de parmesan végétal optionnel, 500 g de pâtes

Faire revenir ail et oignons dans une poêle avec un peu d'huile.

Quand les oignons deviennent translucides, ajouter le sucre et le romarin et cuire 20mn en remuant afin d'obtenir un mélange caramélisé.

Ajouter ensuite les champignons coupés et le vinaigre balsamique et poursuivre la cuisson 10 à 15 mn.

Parallèlement, cuire les pâtes al dente dans l'eau bouillante salée.

Mélanger ensuite les oignons et les pâtes puis verser le tout dans un plat à gratin.

Parsemer de chapelure et d'un peu de parmesan végétal puis passer au grill (225°) pendant 5mn.

Curry de céleri rave

1 céleri rave de taille moyenne, en dés 1 oignon haché, 1 gousse d'ail, 1 cm de gingembre, haché finement, 4 càc de curry, 1 càc de chacune de ces épices: coriandre, cumin, fenugrec, curcuma, 1 feuille de laurier, 3 gousses de cardamome, 150 g de Quorn en dés (ou du tofu... ou rien !), 200 ml d'eau, 2 poignées de graines (courge, tournesol, ou autre), Sel et poivre, Huile d'olive, 120 g de riz basmati en accompagnement

Faire dorer le mélange oignon/ail/gingembre dans un fond d'huile d'olive à feu moyen

Rajouter le céleri rave en dès, rajouter les épices et mélanger jusqu'à ce que le parfum des épices se dégage

Rajouter la feuille de laurier, la cardamome et l'eau et cuire à couvert, à feu doux, jusqu'à ce que le céleri rave soit presque tendre

En fin de cuisson, rajouter les dès de Quorn ou tofu au curry

Faire griller les graines à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées

Servir sur le riz et parsemer des graines

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 27/01/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Oignon jaune	2.75€/kg	0.7	1.93
Carotte	2.90€/kg	0.5	1.45
poireau	2.90€/kg	0.55	1.60
Chou frisé	2.80€/kg	0.6	1.68
Radis noir	2.60€/kg	0.3	0.78
Céleri rave	3.30€/kg	0.5	1.65
			9.07

Pomme de terre: Rosabelle (chair tendre)

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Betterave cuite	4.80€/kg	0.5	2.40
Oignon jaune	2.75€/kg	0.6	1.65
Pomme de terre	2.20€/kg	0.7	1.54
carotte	2.90€/kg	0.7	2.03
Céleri rave	3.30€/kg	0.6	1.98
Courge bleue de Hongrie	2.60€/kg	1	2.60
Mâche	13.20€/kg	0.18	2.38
			14.58

Actu des champs:

Nous sommes en ce moment en pleine période de semis. C'est une activité chronophage car nous semons 14000 oignons blancs, 60000 oignons jaune, 20000 oignons rouges et 10000 oignons roses.

En plus des oignons, nous semons aussi une partie des légumes primeur: fenouil, betterave, chou rave.

Dans les serres le travail continu aussi: nous continuons à planter de la mache. Une serre de pomme de terre nouvelle a été plantée. Des radis roses ont aussi été semées.

Dans le plein champs: les températures négatives des semaines précédentes ont permis au sol d'être suffisamment porteur pour que l'on puisse passer le tracteur. Nous avons alors pu préparer une partie des sols pour les oignons et les échalotes.

Bref nous sommes prêt et attendons vivement le printemps...