

Frites de panais au miel et épices douces

700g de panais, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à café de coriandre moulue, 1 cuillère à soupe de cumin moulu, 2 cuillères à soupe de miel liquide, 1 pincée de poivre, 1 pincée de sel, 2 cuillères à café de persil plat ciselé

Préchauffez votre four à 210°C. Ciselez très finement le persil plat. Epluchez les panais, lavez-les et coupez-les en forme de grosses frites. Séchez-les grossièrement à l'aide d'un papier absorbant puis mettez-les dans un grand saladier.

Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, les épices, le poivre, le persil et le miel, versez sur les panais et mélangez bien. Le plus facile, brassez avec vos mains.

Mettez les panais sur une plaque de cuisson, recouverte de papier sulfurisé. Faites bien attention à les étaler une seule couche pour que la cuisson soit bien homogène.

Enfournez pour 15 à 20 minutes. Il faut que vos panais soient tendres. Pour vérifier, enfoncez dans un morceau la pointe d'un couteau. Elle doit s'enfoncer facilement.

Servez bien chaud !

Mijoté de panais, champignons, kale et quinoa

250 g de quinoa cuit, 2 c à s d'huile végétale, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 1 branche de céleri, 250 g de panais, 150 g de champignons de Paris, 150 g de kale/chou frisé, 1 c à s de sauce Worcester, 1 c à s de paprika fumé, 500 ml de bouillon de légumes, Sel, poivre

Pelez et coupez les oignons en dés puis faites les revenir dans une grande poêle avec l'huile 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent transparent.

Coupez les champignons en morceaux et le céleri en tranches, ajoutez dans la poêle avec l'ail, le paprika et faites revenir pendant 5 minutes.

Coupez le panais en gros morceaux et ajoutez-le avec le bouillon de légume dans la poêle puis laissez mijoter 10 minutes. Coupez le chou en lamelle ajoutez et prolongez encore la cuisson de 10 minutes.

Assaisonnez avec la sauce Worcester, le sel et le poivre. Versez sur le quinoa et servez -le !

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 19 et 20/02/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Panais	3.30€/kg	0.5	1.65
poireau	2.90€/kg	0.8	2.32
Courge tristar	2.90€/kg	0.8	2.32
Radis noir	2.60€/kg	0.4	1.04
Pomme de terre	2.20€/kg	0.75	1.65
			8.98

Pomme de terre: Allians (chair ferme)
Panais bio: provenance PODER (Finistère)

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	2.90€/kg	0.8	2.32
Betterave cuite	4.80€/kg	0.6	2.88
Pomme de terre	2.20€/kg	0.9	1.98
mesclun	13.20€/kg	0.2	2.64
Panais	3.30€/kg	0.75	2.48
coriandre	1.30€/p	1	1.30
Radis noir	2.60€/kg	0.5	1.30
			14.61

Actu des jardins :

Fin de la formation FLE pour 3 salariés:

Pendant 4 mois, à raison de 2 demi journées par semaine, 3 de nos salariés ont bénéficié de la formation « Français langue étrangère » afin de perfectionner leur apprentissage du français. Cette formation était la suite d'une précédente formation de 4 mois en début d'année 2024.

Ils continueront pour la plupart à bénéficier des cours bénévoles d'1 heure par semaine avec Cathie, notre prof de français bénévole sur les Jardins.

Actu des champs:

Nous continuons à planter sous abris en vue du printemps. La semaine dernière, du mesclun, de la carotte, des navets ont été plantés. Un semis de courgettes a aussi été fait (là ça sent vraiment le printemps...).

Nous comptons sur le soleil de cette semaine pour aider de nouveau légumes à arriver dans vos paniers. Nous espérons bientôt du fenouil, mesclun, chou rave, radis rose, pois mangetout pour diversifié un peu.