

Choux cabus blanc sauté au curcuma

1/2 chou blanc, 2 à 3 carottes, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 2 cùs de curcuma, 1 cù de gingembre moulu, 1 pincée de cumin, 3 cùs d'huile d'olive, sel, poivre.

Lavez le chou, retirez le cœur dur puis émincez le très finement. Lavez les carottes, pelez-les, retirez le dessus, puis enfin râpez-les à grosses mailles. Épluchez puis émincez finement l'oignon. Épluchez et hachez l'ail

Dans une sauteuse, faites chauffer 1 cuillérée à soupe d'huile puis faites y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce que ce dernier soit en début de caramélisation.

Ajoutez les épices, puis mélangez le tout bien.

Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile, le chou, les carottes, puis faites revenir le tout 5 minutes à feu vif et en mélangeant régulièrement.

Couvrez et laissez cuire à feu moyen le temps que le chou ai la texture désirée : mi-croquant : laissez environ minutes, plutôt fondant 15 à 20 minutes.

Salez, poivrez avant de servir bien chaud

Poêlée navets, pomme de terre, poireaux

400 g de pommes de terre, 4 poireaux, 400 g de navets, un bouillon de légumes, sel, poivres, herbes

Lavez et coupez les légumes.

Coupez les pommes de terres en cubes ainsi que les navets.

Coupez les poireaux en lamelles.

Faites cuire à la cocotte minute sous pression pendant 12 minutes les légumes accompagnés d'un demi litre de bouillon de légume.

Assaisonnez et agrémentez de fines herbes.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 03/03/2025

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	2.90€/kg	0.55	1.60	Poireau	2.90€/kg	0.6	1.74
Choux cabus	1.50€/p	1	1.50	mesclun	13.20€/kg	0.18	2.38
Courge tristar	2.90€/kg	0.7	2.03	Patate douce	4.90€/kg	0.7	3.43
Navet botte	2.40€/p	1	2.40	Fenouil	1.60€/p	2	3.20
mâche	13.20€/kg	0.12	1.58	Oignon jaune	2.75€/kg	0.45	1.24
			9.11	blette	2.50€/p	1	2.50
							14.48

Actu des champs

Le plein champs: nous avons profité d'un petit créneau météo pour planter les échalotes. Prochaine plantation de prévu: les oignons d'ici 2 à 3 semaines.

Sous abris: les betteraves primeurs, chou rave, fenouil, salade ont été plantés. Plusieurs séries de radis roses sont aussi en cours de germinations. Nous pensons pouvoir planter les courgettes dès cette semaine.

Nous allons continuer le semis de radis et la plantation de salade aussi cette semaine pour pouvoir vous en fournir au printemps.

Les pommes de terre nouvelle commencent à sortir. Nous les avons donc désherbé pour faciliter la récolte d'ici 2 petits mois si tout se passe bien.

Pépinière: La serre semis est pleine à craquer avec tous les plants d'oignons qui germent bien. À cela nous allons rajouter cette semaine des semis de concombres, de persil plat et de basilic.

Pour annuler un panier: Avant le lundi 8h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr, - un coup de fil : 02 99 54 52 71, - sur votre espace adhérent sur le site internet www.jardinsdubreil.fr