

Salade fraîche de chou-rave et radis rose à l'estragon

2 choux-raves, 1 botte de radis rose, 1/2 pomme, 1 dizaine de feuilles d'estragon fraîches, 1 échalote, 10 cl de crème liquide, 3 cuillères de vinaigre de cidre

Épluchez et râpez les choux-raves.

Découpez les radis en rondelles et la demi-pomme en petits dés.

Ciselez l'échalote.

Hachez les feuilles d'estragon.

Mélangez le tout dans un saladier, ajoutez-y 2 pincées de sel, le vinaigre et la crème liquide.

Mettre le saladier au froid pendant une demi-heure avant de servir.

Curry de navets, épinards et lait de coco épicé

1 botte de navet lavés et coupés en cubes (pas besoin de les éplucher), 400 g d'épinards frais, 1 oignon moyen, finement haché, 2 gousses d'ail, émincées, 2 cac de gingembre rapé, 1 boîte de lait de coco (400 ml), 2 c à s d'huile végétale, 1 c à s de pâte de curry rouge ou jaune, 1 c à c de curcuma moulu, 1 c à c de cumin moulu, Sel et poivre au goût, Riz basmati cuit pour accompagne

Dans une grande poêle ou un wok, faites chauffer l'huile à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Incorporez l'ail, le gingembre et la pâte de curry. Faites sauter pendant 1 à 2 minutes pour libérer les arômes.

Ajoutez les cubes de navets, le curcuma et le cumin. Mélangez bien pour enrober les légumes des épices.

Versez le lait de coco et ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour couvrir partiellement les navets. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter environ 15 minutes jusqu'à ce que les navets soient tendres.

Ajoutez les épinards et continuez à cuire encore 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés et légèrement flétris. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

Servez chaud, garni de coriandre fraîche, accompagné de riz basmati.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 11/03/2025

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	2.90€/kg	0.5	1.45	Courge tristar	2.90€/kg	0.9	2.61
Choux rave	1.50€/p	1	1.50	mâche	13.20€/kg	0.2	2.64
Oignon jaune	2.75€/kg	0.5	1.38	Chou de Pontoise	2.80€/kg	0.8	2.24
Radis rose	1.70€/kg	1	1.70	Navet botte	2.40€/p	1	2.40
carotte	2.90€/kg	0.6	1.74	Radis rose	1.70€/p	1	1.70
mâche	13.20€/kg	0.1	1.32	épinard	5.00€/kg	0.6	3.00
			9.09				14.59

Histoire des légumes: 2ème épisode: le chou

Le chou est originaire d'Europe, c'est à l'origine une plante sauvage qui pousse naturellement sur les falaises océaniques, et cela perdure encore aujourd'hui, on trouve toujours des choux sauvages sur les falaises des côtes océaniques et de la Manche. Ce chou des falaises est l'ancêtre de tous les choux cultivés.

Le chou est l'un des plus anciens légumes cultivés, les premières traces de culture datent de 4000 ans.

Il est utilisé comme moyen thérapeutique depuis l'Antiquité, les Romains l'ont adopté pendant six siècles pour panser leurs blessures

En Grèce Antique, les futures mères mangeaient du chou pour être certaines d'avoir du lait après l'accouchement. On trouve trace de ses bienfaits dans les écrits d'Hippocrate, Pline l'Ancien, Galien, il semble même que Caton l'Ancien se soignait uniquement avec des remèdes à base de chou.

Au Moyen-âge, le chou est le légume le plus consommé, souvent associé aux paysans et aux pauvres, mais on le retrouvera plus tard servi sur les tables de Louis XIV, comme presque tous les fruits et légumes. Les navires étaient aussi chargés de ce précieux légume, qui, par sa grande richesse en vitamine C, aidait à lutter contre le scorbut, cette « peste des mers » qui pouvait décimer des équipages entiers. Les médecins au fil des siècles ont vanté les nombreuses propriétés curatives des choux. Les médecins de la faculté de Paris avançaient en 1829 que le chou est la plus précieuse acquisitions de l'homme.

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