

Blettes et pommes de terre à la crème

1 botte de blettes, 800g de pommes de terre, crème fraîche, sel, poivre

Éplucher les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur ou à l'eau. Les égoutter et réserver. Laver et couper les blettes en tronçons de 2cm environ (cardes et feuilles). Les faire revenir dans une cocotte avec du beurre ou de l'huile d'olive. Couvrir et laisser cuire quelques minutes à feu doux.

Lorsqu'elles sont tendres, y rajouter les pommes de terre coupées en gros cubes, puis la crème fraîche. Saler, poivrer, et servir accompagné de riz basmati, c'est simple mais délicieux! :)

Salade de chou rave, pomme et carotte

1 chou rave, quelques carottes, 1 pomme, du miel, 1 citron, graines de courges, tournesol, ou autres, de l'huile neutre.

Pressez le citron pour récupérer son jus pour la vinaigrette. Si votre chou-rave possède encore ses feuilles, coupez-les et retirez la base du chou-rave. Épluchez-le ensuite au couteau ou à l'économe.

Lavez et épluchez également la carotte. Lavez mais n'épluchez pas votre pomme. Utilisez le côté gros trous de votre râpe et râpez tout ce joli monde dans un saladier.

Réalisez une vinaigrette avec le jus de citron, le miel, l'huile, le sel et le poivre. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance ou utilisez la vinaigrette de votre choix. Ici le jus de citron permet d'éviter l'oxydation de la pomme et son acidité est contrebalancée par le miel. Vous pouvez utiliser l'huile de votre choix, ajouter des herbes ou un peu de sauce soja... Mélangez le tout. Vous pouvez déguster cette salade immédiatement ou la conserver 1 heure au frais... Répartissez votre salade dans de jolis bols de présentation et ajoutez quelques graines.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 17/03/2025

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	2.20€/kg	0.8	1.76	Persil	1.30€/b	1	1.30
Blette	2.50€/b	1	2.50	Chou rave	1.50€/p	1	1.50
Oignon jaune	2.75€/kg	0.5	1.38	Carotte	2.90€/kg	1	2.90
Radis rose	1.70€/kg	1	1.70	Pomme de terre	2.20€/kg	1.15	2.53
Carotte	2.90€/kg	0.6	1.74	Poireau	2.90€/kg	0.9	2.61
			9.08	Radis rose	1.70€/p	1	1.70
				Oignon jaune	2.75€/kg	0.75	2.06
							14.60

Pommes de terre : Allians, chair ferme

Dans les champs cette semaine:

Nous poursuivons la plantation des oignons jaunes, rouges et roses, que vous trouverez dans vos paniers à l'automne et hiver prochains. En plein champ, nous préparons également les planches de culture pour les panais et les carottes que nous sèmerons en avril.

Dans les serres, nous planterons la semaine prochaine les tomates (ça y est!). Les haricots verts semés en godets et les concombres ont germé, ils seront plantés lorsque les plants seront bien développés et le sol réchauffé, début avril.

Tous les quinze jours nous plantons une série de salades et semons des radis roses, afin d'en avoir régulièrement.

Parallèlement à tout cela, nous désherbons les cultures déjà mises en place : carottes, radis roses, légumes primeurs, etc.

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