

Recette risotto betterave et radis

150 gr de riz rond, 350 g de betterave cuites, 1 petite carotte coupée en petit dés, 500 ml de bouillon de légumes, 100 ml de bouillon de légume, 1 échalote, gingembre frais râpé, 1 radis coupé en fine rondelles, 1 c-a-soupe d'huile d'olive, sel poivre, 30 g de parmesan

Dans une casserole, chauffer le bouillon de légumes. Assaisonner de sel et poivre.

Éplucher les betteraves cuites et réserver une petite quantité pour la garniture. Mixer le reste des betteraves avec une petite quantité d'eau jusqu'à obtenir un coulis lisse et homogène. Réserver.

Dans un poêle profonde chauffer 3 c-a-soupe d'huile d'olive et ajouter l'échalote et la carotte. Dès qu'elles commencent à dorer incorporer le riz et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Déglacer au bouillon de légume, remuer et laisser évaporer pendant 1 minute environ.

Réduire le feu et verser lentement le bouillon chaud sans cesser de remuer.

Continuer la cuisson jusqu'à ce que le riz soit moelleux mais ferme, ajouter alors le coulis de betterave ainsi que le parmesan, le gingembre frais et les morceaux de betterave réservés. Mélanger bien le tout.

Servir aussitôt et garnir de rondelles de radis .

Flan de blettes

1 grosse botte de blettes (côtes et feuilles), 3 échalotes, 2 verres de lait écrémé, 10 g de margarine, 4 œufs, 1 pointe de laurier en poudre, muscade râpée, sel, poivre

Laver les blettes et retirer leurs fils, les couper en morceaux fins. Réservez les verts et faites cuire les côtes 25 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez.

Hacher les échalotes, les mettre dans une cocotte avec la margarine. Ajouter les lamelles de blettes et leurs verts hachés. Salez, poivez et faire revenir 15 minutes à couvert.

Pendant ce temps battre les œufs dans le lait, y ajouter sel, poivre, muscade. Dès que les blettes sont tassées, les retirer du feu. Égouttez-les bien. Ajoutez les œufs battus, la poudre de laurier et mélanger soigneusement. Verser dans un plat à gratin, bien tasser. Mettre à four chaud.



Cofinancé par
l'Union européenne



Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 24/03/2025

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Betterave cuite	4.80€/kg	0.35	1.68	Navet primeur	2.40€/b	1	2.40
Courge tristar	2.90€/kg	0.85	2.47	Chou rave	1.50€/p	1	1.50
poireau	2.90€/kg	0.8	2.32	mâche	13.20€/kg	0.2	2.64
Radis rose	1.70€/p	1	1.70	Pomme de terre	2.20€/kg	0.9	1.98
Radis noir	2.60€/kg	0.35	0.91	épinard	5.00€/kg	0.7	3.50
			9.08	Blette	2.40€/b	1	2.40
							14.60

Pommes de terre : Désirée (chair tendre)

Mise à jour des prix des paniers.

Les prix des paniers augmenteront à compter du 31 mars 2025.

A l'heure actuelle les prix sont les suivants :

- Panier Duo : 9 € et Panier Famille : 14.5 €

La dernière augmentation date de janvier 2022 (le panier duo est passé de 8.50 € à 9 € et le panier famille de 13.50 à 14.50 €).

Depuis 1 an, Agrobio 35 (regroupement des agriculteurs bio d'Ille et Vilaine) a mis en place une mercuriale mensuelle. Chaque maraîcher remplit ses prix pratiqués. Une cinquantaine de maraîchers la remplit à ce jour. En comparant nos prix à la mercuriale, il en résulte que nous sommes actuellement en-dessous du prix du marché. En moyenne, sur nos 71 légumes vendus, nous sommes 6.6% moins cher.

Nous sommes une association qui bénéficie de subventions publiques, nous ne devons pas pratiquer de « concurrence déloyale » vis-à-vis des autres producteurs.

L'augmentation envisagée aujourd'hui du prix des paniers est motivée par la nécessité d'augmenter les prix unitaires des légumes.

En appliquant simplement une augmentation de 6,6% sur le prix des légumes sans augmenter le prix global du panier, la quantité globale de légume dans les paniers diminuerait (la fameuse shrinkflation).

Pour garder la même quantité de légumes hebdomadaires voici les nouveaux prix des paniers:

- les paniers duo 10 € et les paniers famille à 16 €

L'augmentation sera effectif au 31 mars 2025 . Les nouveaux prix sont effectifs lors d'un renouvellement d'abonnement ou lors d'une nouvelle inscription. Il n'y aura pas de réévaluations pour les abonnements déjà en cours.

Merci pour votre compréhension.

Les Jardins du Breil