

Riz à l'espagnole et pois mange-tout

1 oignon, 100g de chorizo, 180g de pois mange-tout, 1 cas de concentré de tomate, 1 tasse de riz, 40g d'olive noire, huile d'olive, sel, poivre

Émincez l'oignon. Ôtez la peau du chorizo puis taillez-le en petits dés.

Faites revenir l'oignon à petit feu dans un peu d'huile d'olive. Après 1 min., ajoutez le chorizo. Après environ 3 min., ajoutez les pois mange-tout ainsi que le concentré de tomate. Mélangez bien le tout.

Au bout de quelques minutes, incorporez-y le riz précuit à la vapeur et les olives et laissez mijoter encore un peu à couvert.

Goûtez et rectifiez le goût avec du poivre et du sel.

Salade de blettes et de lentilles, vinaigrette citronnée et oignons blancs

1 grosse botte de blettes (côtes et feuilles), 160g de lentilles vertes, quelques oignons blancs, huile neutre, 1 jus de citron, sel, poivre

Laver les blettes et retirer leurs fils, les couper en tronçons de 2 à 3cm d'épaisseur (feuilles comprises). Faire cuire environ 25 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez.

Cuire les lentilles 15 à 20min, les égoutter et les laisser refroidir.

Préparer la vinaigrette avec le jus de citron. Y ajouter un oignon blanc haché finement (fane et bulbe)

Mélanger les blettes et les lentilles dans un saladier, y ajouter la vinaigrette et réserver au frais.

Idéal en entrée par ces belles journées ensoleillées tant attendues! :)

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 31/03/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.40€/p	1	1.40
Oignon jaune	3.00€/kg	0.5	1.50
poireau	3.00€/kg	0.7	2.10
Blette	2.50€/b	1	2.50
Navet primeur	2.50€/b	1	2.50
			10.00

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50
Radis noir	2.80€/kg	0.4	1.12
Persil	1.30€/b	1	1.30
Betterave cuite	4.80€/kg	0.5	2.50
Céleri rave	1.30€/p	1	1.30
Pois mange-tout	12.00€/kg	0.18	2.16
Salade	1.40€/p	2	2.80
Blette	2.50€/b	1	2.50
			16.18

Dans les champs cette semaine :

Ca grouille d'activités aux Jardins du Breil! La semaine dernière, nous avons eu le plaisir de planter des arbres fruitiers, qui nous ont été offerts par la pépinière BIO Abondance Végétale, située à Pancé, au sud de Rennes. Il faudra attendre bien sûr quelques années avant d'en récolter les premiers fruits. Un grand merci à Christophe GERARD d'Abondance Végétale! Si vous aussi souhaitez agrémenter vos jardins d'arbres fruitiers bio, c'est par là :

Les pré-commandes pour la saison prochaine sont déjà ouvertes! Pour commander : <https://abondancevegetale.fr/>

En parallèle aux nombreuses récoltes, dont certaines minutieuses prennent du temps (les pois-mange tout), ça sème et ça plante : nous avons planté 1000 plants de tomates jeudi dernier, qui produiront leurs fruits fin juin début juillet, patience... ;)

Cette semaine nous plantons également la 1ère série de concombre, puis préparons la serre qui accueillera les aubergines la semaine prochaine. Cela annonce un futur travail de tuteurage, qui consiste en guider ces cultures grimpantes sur un fil (de tuteurage donc). Nous allons également planter une série de salades en plein champ, et le persil.