

## Galette de fanes de navet

Une botte de fanes de navets , 300g de pommes de terre  
2 càs d'eau de cuisson des patates, 40 gr de farine, 1 càc  
de crème fraîche, 15 gr de chapelure, Sel, poivre, huile

Lavez les fanes, équeutez pour enlever les grosses tiges.  
Plongez les 5 minutes dans l'eau bouillante pour les blanchir.  
Égouttez et réservez.

Faites cuire les pommes de terre épluchées et coupées à  
l'eau jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (20 à 30 minutes).

Égouttez-les puis écrasez les dans un saladier avec 2 cuil-  
lères à soupe d'eau de cuisson.

Hachez les fanes de navets et ajoutez les au mélange.  
Ajoutez ensuite la farine, le sel, le poivre, puis la crème  
fraîche et la chapelure

Formez une dizaines de petites galettes pas trop épaisses.

Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu assez fort et  
faites cuire vos galettes 2 minutes sur chaque face. Il faut  
qu'elles soient légèrement dorées.

Dégustez-les chaudes, froides ou tièdes selon votre goût.

## Tarte aux fanes d'oignons nouveaux

1 pâte brisée, 300 g de fanes d'oignons nouveaux, 100 g de  
fromage râpé, 3 gros œufs, 20 cl de crème épaisse, un peu  
de beurre, sel, piment d'Espelette en poudre

Laver les fanes " avant de les séparer des oignons pour évi-  
ter de les gorger d'eau ". Les sécher , puis les couper fine-  
ment. Les faire fondre sans coloration dans un peu de beurre  
" quelques minutes " .

Chemiser un moule à tarte de la pâte de votre choix. Y ver-  
ser les fanes rissolées.

Dans une petite jatte, battre les œufs avec la crème le sel et  
piment d'Espelette puis ajouter en dernier le fromage râpé.

Verser sur les fanes.

Enfournez four préchauffé à 180 ° pour une cuisson de 35 à  
40 minutes " four ventilé



Cofinancé par  
l'Union européenne



Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes  
Feuille de Choux du 09 et 10/04/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.40€/p	1	1.40
Blette	2.50€/b	1	2.50
Betterave cuite	5.00€/kg	0.3	1.50
Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50
Navet primeur	2.50€/b	1	2.50
			<b>10.40</b>

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50
Radis rose	1.80€/b	1	1.80
Oignon jaune	3.00€/kg	0.6	1.80
Navet botte	2.50€/p	1	2.50
Pois mange-tout	12.00€/kg	0.2	2.40
Salade	1.40€/p	2	2.80
Betterave cuite	5.00€/kg	0.45	2.25
			<b>16.05</b>

## C'est la saison des légumes primeurs !

Le printemps est la saison des légumes primeurs. C'est souvent une période critique en terme de production sur les fermes maraîchères car se sont des légumes plus sensibles aux températures et aux ravageurs (pucerons, limaces... ). Il est aussi compliqué d'être sûr d'avoir la bonne quantité pour tous les paniers car la maturité des légumes est plus aléatoire et très dépendante du climat.

Ce sont aussi des légumes qui se conservent moins longtemps. Nous organisons notre semaine autour des récoltes. Elles sont très chronophages car essentiellement manuelles.

Ce sont aussi souvent des légumes plus fragiles avec un temps de conservation moins long.

Les légumes sont récoltés le lundi et le mercredi matin le plus tôt possible car les légumes se gardent mieux s'ils sont récoltés avec des températures encore assez fraîches. Ils sont ensuite placés en salle de lavage et arrosés afin de maintenir une température fraîche sur les feuilles.

Les salades sont récoltées le matin même de la livraison.

Afin de pouvoir les conserver le plus longtemps, le mieux est de les remouiller en arrivant chez vous et de les placer dans le bac à légumes du frigo. Même une salade qui peut paraître un peu fanée après avoir attendu toute la journée sur un point de dépôt reprendra de la vigueur et pourra être mangée 3/4 jours après. Pour les légumes type radis carotte, navet... vous pouvez séparer les fanes qui continuent à consommer l'énergie du légume. Nous laissons d'ailleurs les fanes car elles sont toutes comestibles et souvent très vitaminées.