

Wok de porc sauté aux navets et pois gourmands

500 g de porc dans le filet, 400 g de pois gourmands frais ou surgelés, 400 g de jeunes navets, 1 oignon nouveau, 1 gousse d'ail, 3 cm de gingembre frais, 2 cuillères à soupe de sauce soja salée, 2 cuillères à soupe de sauce soja sucrée, 2 cuillères à soupe de sauce nuoc mam, 2 cuillères à soupe d'huile neutre, Coriandre ciselée

Mélanger les 2 sauces soja avec la sauce nuoc nam. Peler et raper le gingembre dans ce mélange. Peler et émincer l'ail, l'ajouter à la marinade.

Tailler le porc en fine lamelles. Les mettre dans la marinade, bien mélanger. Laisser mariner 10min, le temps de préparer les légumes. Couper les navets en dès après les avoir laver, rincer les pois gourmands après les avoir équeuter. Émincer l'oignon nouveau (le bulbe et la tige).

Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile neutre. Égoutter le porc en récupérant la marinade. Cuire la viande à feu vif pendant 5 minutes en remuant constamment. Quand elle est bien dorée, la retirer. Réserver. Verser une cuillère d'huile dans le wok, ajouter les dés de navet et l'oignon émincé. Les cuire à feu vif pendant 3 minutes en remuant constamment. Ajouter les pois gourmands, la marinade et passer sur feu moyen. Cuire pendant 3 minutes en remuant. Ajouter la viande et prolonger la cuisson 1 minute. Servir dans des grands bols, parsemer de coriandre ciselée et de graines de sésame

Gratin de chou fleur et blettes.

1 botte de blettes, 1 chou fleur, quelques pommes de terre (facultatif), de la sauce béchamel, gruyère râpé.

Laver les blettes et le chou fleur. Couper les blettes en tronçons (cardes et feuilles), et séparer les inflorescences du chou fleur pour qu'il cuise plus vite. Faire cuire les légumes à l'eau ou à la vapeur : ils doivent rester fermes car ils vont être cuits à nouveau au four.

Préparer une sauce béchamel pendant ce temps. Beurrer un plat à gratin, y déposer les légumes égouttés, saler, poivrer, y verser la sauce béchamel et le gruyère râpé. Cuire une trentaine de minutes à 200°, jusqu'à ce que le dessus gratine.

Déguster accompagné d'une bonne salade verte de chez nous! :)

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 17/04/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.40€/p	1	1.40
Oignon blanc (petite botte)	2.00€/b	1	2.00
Chou fleur (petit)	2.00€/p	1	2.00
Blette	2.50€/b	1	2.50
Pois gourmands	12.00€/kg	0.18	2.16
			10.06

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Oignon blanc	2.50€/b	2	5.00
Chou fleur	2.50€/p	1	2.50
Persil	1.30€/b	1	1.30
Navet primeur	4.00€/kg	0.5	2.00
Salade	1.40€/p	2	2.80
Blette	2.50€/b	1	2.50
			16.10

C'est la saison des légumes primeur ! (épisode 2)

Le printemps est la saison des légumes primeurs. C'est souvent une période critique en termes de disponibilité de légumes : nous épuisons nos stocks de légumes d'hiver (oignons jaunes, pommes de terre, betteraves, radis noirs), récoltons les légumes de fin d'hiver début de printemps (blettes, radis roses, choux rave, oignons blancs, navets primeurs, salades), et attendons les prochains, très appréciés (pois mange-tout, carottes primeur, pomme de terres nouvelles).

Nous sommes donc contraints par la saison pour confectionner vos paniers. Cela explique pourquoi vous recevez les mêmes légumes de manière plus ou moins répétitive, comme les blettes, les navets et les oignons blancs.

Autre contrainte, la météo : les paniers famille ont 2 bottes d'oignons blancs cette semaine, ça peut sembler beaucoup, mais nous devons les récolter car avec les beaux jours, ils montent vite en fleur et ne sont plus commercialisables.

C'est l'occasion de le tester crus dans une sauce au yaourt, ou cuits dans une omelette aux champignons!

Nous en sommes conscients et faisons notre possible pour apporter un peu de diversité malgré tout, avec par exemple les pois mange-tout. C'est un légume très long et minutieux à récolter, mais nous avons fait le choix de le produire afin d'apporter un peu de changement.

Les choux fleur de printemps arrivent aussi cette semaine, et nous espérons récolter les premières bottes de carottes très prochainement! :)

Un nouveauté cette année, le chou pointu. Ne vous fiez pas à son nom! Cultivé sous serre, il est plus doux et plus digeste que son cousin le chou blanc. Cru, cuit, il se prête à de nombreuses recettes. A découvrir bientôt! ;)