

## Laitue, toasts au chèvre et lardons

*1 salade, 1 bûche de fromage de chèvre, des tranches de pain, 150g de petits lardons.*

Laver la salade et la mettre dans un saladier. Préparer les toasts au chèvre : disposer 1 rondelle de chèvre (1cm d'épaisseur environ) sur une petite tranche de pain, arroser l'ensemble d'un filet d'huile d'olive, puis parsemer d'herbes de Provence, ou de miel, au choix. Les mettre sur une plaque au four quelques minutes, le fromage doit être tout juste fondu et les toast légèrement grillés. Pendant ce temps, faire revenir les lardons à la poêle sans matière grasse. Enlever l'excédent de gras, laisser légèrement refroidir et les ajouter à la salade. A déguster avec les toasts au chèvre.

## Pesto de fanes de carottes

*Les fanes d'une botte de carotte, 50 g d'amande entières ou de noix ou pignons, 50 g de parmesan, jus d'1/2 citron, 1 à 2 gousses d'ail, 100 g d'huile d'olive, poivre*

Laver et hacher grossièrement les fanes de carottes. Dans un blender, mixer les fanes avec les gousses d'ail pelées, le parmesan, le jus de citron et les pignons. Poivrer et ajouter le 1/3 d'huile d'olive, et mixer jusqu'à la formation d'une purée. Verser le reste d'huile d'olive tout en continuant à mixer. C'est prêt! Conserver au réfrigérateur dans un bocal.

## Betteraves primeurs

Les feuilles se mangent comme des blettes, ne les jetez pas! :)



Cofinancé par  
l'Union européenne



Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes  
Feuille de Choux du 23 et 24/04/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50
Chou fleur	2.50€/p	2	5.00
Betterave primeur	2.60€/b	1	2.60
			<b>10.70</b>

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Betterave primeur	2.60€/b	1	2.60
Chou fleur	2.50€/p	2	5.00
Carotte primeur	2.90€/b	1	2.90
Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50
Salade	1.40€/p	1	1.40
Radis rose	1.80€/b	1	1.80
			<b>16.20</b>

## C'est la saison des légumes primeur ! (épisode 2, bis repetita)

*Cette semaine les paniers duo n'ont que 3 légumes différents, dont 2 choux fleur. On se permet donc de remettre le p'tit bio de la semaine dernière afin d'expliquer nos contraintes pour la composition des paniers...*

*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, les oignons blancs, les choux fleur.

Autre contrainte, la météo : les paniers ont 2 choux fleur cette semaine, ça peut sembler beaucoup, mais nous devons les récolter car avec les beaux jours, ils s'ouvrent tous en même temps et risquent de jaunir au soleil.

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.

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! ;)