

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 gousse 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.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 22/04/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.40€/p	1	1.40
Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50
Chou fleur	2.50€/p	2	5.00
Radis rose	1.80€/b	1	1.80
			10.70

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pois mange-tout	12.00€/kg	0.2	2.40
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
			16.00

Dans les champs cette semaine :

Nous avons semé nos premières carottes de plein-champ ainsi que nos panais. Depuis quelques années maintenant, nous avons décidé de les irriguer avec des gouttes-à-gouttes posés directement sur la planche de culture, plutôt qu'avec des asperseurs.

En effet, cela permet d'apporter l'eau de manière localisée et modérée, plutôt que d'arroser les allées et d'en perdre une partie par évaporation et avec le vent. Moins de désherbage donc et plus d'économie de cette ressource précieuse!

Cette semaine nous allons planter les poivrons sous abri et une série de salades en plein champ. Dans le même temps, nous poursuivons le tuteurage des tomates dont les bouquets sont déjà formés, puis viendra prochainement le tour des concombres et des aubergines.

Le tuteurage des tomates prend au moins une journée à 2 ou 3 personnes par semaine, et doit être fait régulièrement si on ne veut pas être dépassés par la croissance des plants. Un sacré chantier à une saison intense comme le printemps.