

Tzatziki de chou-rave

1 chourave, 2 oignons nouveaux, 2 gousse d'ail, 300g de yaourt, 1 citron, 2cs d'huile d'olive, 1/2 bouquet d'aneth, 1/2 bouquet de menthe

Pelez le chou-rave et l'oignon. Râpez-les à la râpe manuelle ou au robot. Essorez le chou-rave râpé dans un torchon propre pour enlever l'excès d'eau et éviter que le tzatziki soit trop aqueux.

Lavez, essorez les herbes et effeuillez-les avant de les ciseler. Pressez le citron. Mélangez le yaourt grec (au lait de vache ou de brebis) avec les herbes (menthe et aneth) ciselées dans un grand bol. Pressez l'ail au-dessus. Ajoutez le jus de citron et salez un peu.

Mélangez le chou-rave râpé au yaourt et réfrigérez le tzatziki au moins 30 minutes (jusqu'à deux jours) avant de le déguster. Versez un filet d'huile d'olive, ainsi que quelques herbes fraîches et servez avec des quelques tacos, par exemple.

Le tzatziki, ça vous met dans une ambiance estivale. Essayez-le avec toutes sortes de légumes autres que le chou rave : courgette crue, poivron rouge (mais c'est plutôt du ktipiti), radis noir, fenouil, etc. Au printemps, le chou-rave vous séduira.

Poêlée de chou pointu, raisin sec et curry

1 chou pointu, du beurre, 20cl de lait de coco, 50g de raisins secs, 1 cac de curry en poudre

Laver le chou pointu et le ciseler en fines lanières. Dans une grande sauteuse, faire chauffer du beurre. Ajouter le chou et laisser revenir 5min sur feu moyen. Ajouter le curry, le lait de coco et les raisins. Laisser cuire 20min sur feu moyen.

Servir un mélange riz/légumineuses, ou avec du poisson blanc ou une tranche de jambon.

Le chou pointu est plus digeste que le chou d'hiver. Il peut se manger cuit ou cru, finement émincé, accompagné de carotte râpée en entrée.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes
Feuille de Choux du 30/04/2025 et 1er mai

| Panier Duo | | | |
|------------------------|----------|-------|--------------|
| Légumes | Prix | Qtité | Total |
| Salade | 1.40€/p | 1 | 1.40 |
| Carotte primeur | 2.90€/b | 1 | 2.90 |
| Chou rave | 1.60€/p | 1 | 1.60 |
| Pomme de terre primeur | 4.70€/kg | 0.35 | 1.65 |
| Oignon blanc | 2.50€/b | 1 | 2.50 |
| | | | 10.05 |

| Panier Famille | | | |
|------------------------|-----------|-------|--------------|
| Légumes | Prix | Qtité | Total |
| Oignon blanc | 2.50€/b | 1 | 2.50 |
| Chou fleur | 2.50€/p | 1 | 2.50 |
| Pomme de terre primeur | 4.70€/b | 0.65 | 3.06 |
| Chou pointu | 2.50€/p | 1 | 2.50 |
| Pois mange-tout | 12.00€/kg | 0.2 | 2.40 |
| Salade | 1.40€/p | 1 | 1.40 |
| Radis rose | 1.80€/b | 1 | 1.80 |
| | | | 16.16 |

Dans les champs cette semaine :

Beaucoup de travail dans les champs! On a planté les poivrons sous serre la semaine dernière, ainsi qu'une série de salades en plein champ, et du céleri branche, une nouveauté cette année.

Nous avons également commencé à semer les courges que nous planterons au cours du mois de mai. Tous les choux ont été récoltés, dernière distribution cette semaine!

Nous tuteurons les tomates une fois par semaine, et avons installé les ficelles de tuteurage sur les concombres et les aubergines. Les cultures se portent globalement bien, mais cette année nous avons une présence particulièrement importante de fourmis dans nos serres... Et qui dit fourmis, dit pucerons! En effet, elles « élèvent » les pucerons car elles se nourrissent du miellats sucrés qu'ils produisent.

Nos courgettes sont particulièrement touchées, et on craint malheureusement que la récolte soit tardive et peu abondante. Dès l'arrivée des premiers pucerons sur les feuilles de courgettes, nous les avons écrasés à la main, et nous avons intégré des auxiliaires de cultures pour les concurrencer. Mais les pucerons se développent vite, alors nous avons enlevé et évacué au loin les feuilles de courgettes les plus infestées.

Malgré nos efforts, la culture est bien mal en point... Cependant, on ne lâche rien et on fait tout pour réguler la présence de pucerons pour vous proposer de belles courgettes au plus tôt!