

## Salade de chou-rave, carotte et pomme

1 chou-rave, 4 carottes, 1 pomme, le jus d'un citron, 1 cas de sirop d'agave, 2 cas d'huile d'olive

Pressez le citron pour récupérer son jus pour la vinaigrette. Si votre chou-rave possède encore ses feuilles, coupez-les et retirez la base du chou-rave. Épluchez-le ensuite au couteau ou à l'économe.

Lavez et épluchez également la carotte. Lavez mais n'épluchez pas votre pomme. Utilisez le côté gros trous de votre râpe et râpez tout ce joli monde dans un saladier.

Réalisez une vinaigrette avec le jus de citron, le sirop d'agave, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance ou utilisez la vinaigrette de votre choix. Ici le jus de citron permet d'éviter l'oxydation de la pomme et son acidité est contrebalancée par le sirop d'agave. Vous pouvez utiliser l'huile de votre choix, ajouter des herbes ou un peu de sauce soja...

Mélangez le tout. Vous pouvez déguster cette salade immédiatement ou la conserver 1 heure au frais... Répartissez votre salade dans de jolis bols de présentation et ajoutez quelques graines.

## Pommes de terre nouvelles à l'ail, herbes et parmesan

500g de pomme de terre nouvelle, 2 cas de parmesan, 3 gousses d'ail, thym, origan, sel, huile d'olive.

préchauffer le four à 200°C. Étaler du papier sulfurisé sur deux plaques de cuisson. Laver les pommes de terre nouvelles et les couper en 4 ou en 2 selon leur taille. Les disposer sur une plaque de cuisson sur une seule couche.

Verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un petit bol, à l'aide d'un pinceau, passer un petit coup d'huile sur toutes les pommes de terre. Hacher l'ail très finement et répartir sur les pommes de terre. Faire de même avec le parmesan râpé, le thym et l'origan. Terminer avec le sel et le poivre.

Cuire à 200 °C pendant 30 minutes.



Cofinancé par  
l'Union européenne



Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 07 et 08/05/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.40€/p	1	1.40
Pomme de terre primeur	4.70€/kg	0.41	1.93
Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50
Betterave botte	2.60€/b	1	2.60
Chou rave	1.60€/p	1	1.60
			<b>10.03</b>

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
rhubarbe	5.00€/kg	0.5	2.50
Carotte botte	2.90€/p	1	2.90
Pomme de terre primeur	4.70€/kg	0.75	3.53
Chou rave	1.60€/p	1	1.60
Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50
Salade	1.40€/p	1	1.40
fenouil	1.60€/p	1	1.60
			<b>16.03</b>

## Histoire de légumes (épisode 3): les radis

L'origine des radis est incertaine. Les ethnobotanistes pensent qu'ils poussaient à l'état naturel en Europe et en Méditerranée orientale, possiblement en Syrie.

D'autres sources le retrouvent dans un écrit chinois remontant au XI<sup>ème</sup> siècle avant notre ère (le texte donne la recette des tranches de carpe crue, macérées avec radis, gingembre et herbes aromatiques...)

Les anciens Egyptiens (3000 ans avant notre ère) étaient eux aussi amateurs de radis. Si l'on en croit Hérodote, les bâtisseurs de pyramides se régalaient d'oignons, de poireaux et de radis. Les Grecs, qui offraient des légumes à leurs dieux, leur présentaient des radis... en or, accompagnés de navets d'argent et de betteraves coulées en plomb : une façon de rendre les végétaux impérissables! Le radis était spécialement dédié à Apollon, et on en connaissait déjà au moins trois variétés différentes.

Les Romains, qui en cultivaient de nombreuses variétés, rondes ou allongées, vont répandre le radis à travers tout leur empire. Plus tard, dans ses Capitulaires, Charlemagne recommandera aux régisseurs de ses terres la culture de cette excellente racine. Il faudra attendre le XVIII<sup>ème</sup> siècle avant que n'apparaisse le petit radis rond et rouge que l'on connaît aujourd'hui; ceux que l'on mangeait couramment étaient généralement blancs ou noirs, beaucoup plus gros et de forme allongée.

### Légendes et croyances:

Chez les anciens Grecs, les radis étaient réputés efficaces pour calmer la toux et arrêter les hémorragies. Au XIII<sup>ème</sup> siècle, Albert le Grand, célèbre alchimiste, déclarait que le mélange de jus de radis, de blanc d'œuf et de graines de psyllium pulvérisées rendait insensible au feu et permettait de saisir à mains nues le fer chauffé au rouge... (à ne pas essayer à la maison...) Enfin, les croyances populaires déclarent les radis souverains pour lutter contre la nervosité, fortifier les dents, les ongles et les cheveux.