

Sauce au yaourt, radis roses et oignons blancs

1 oignon blanc (fane et bulbe), 1 botte de radis rose, 1 ou 2 yaourts natre, huile d'olive, sel, poivre, 1 aromatique (menthe, persil, ciboulette)

Dans un grand bol, verser le yaourt, ajouter un filet d'huile d'olive, le sel et le poivre. Rajouter les radis coupés en rondelles, l'oignon blanc ciselé, puis l'aromatique de votre choix finement ciselé. Mélanger l'ensemble, puis réserver au frais. Servir avec du riz, de la viande, ou simplement tartiné sur du pain, c'est délicieux!

Coleslaw de fenouil, carotte, oignon blanc

1 fenouil, 2 Oignons verts, quelques de carottes 200g, 50 G de raisins secs 1/2 c. À café de graines de carvi 1 C. À soupe de persil frais haché 3 C. À soupe d'huile d'olive de bonne qualité 1 C. À café de jus de citron

Couper le fenouil et les oignons verts en tranches très minces. Râper les carottes avec une râpe à gros trous pour obtenir des filaments. Les mettre dans un saladier avec le fenouil et les oignons verts. Ajouter les raisins secs et les graines de carvi, remuer avec des couverts à salade pour bien mélanger. Ajouter le persil, l'huile d'olive et le jus de citron et bien remuer. Couvrir et mettre au frais (ou laisser à la température de la pièce) environ 3 heures pour que les saveurs se mélangent bien. Si vous voulez une sauce plus crémeuse, utiliser de la crème aigre à la place de l'huile d'olive.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 13/05/2025

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.40€/p	1	1.40	Fenouil	1.60€/p	1	1.60
Pois gourmands	12.00€/kg	0.13	1.56	Carotte botte	2.90€/p	1	2.90
Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50	Pomme de terre primeur	4.70€/kg	0.6	2.82
Carotte primeur	2.90€/b	1	2.90	Chou rave	1.60€/p	1	1.60
Radis rose	1.80€/b	1	1.80	Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50
			10.16	Salade	1.40€/p	2	2.80
				Radis rose	1.80€/b	1	1.80
							16.02

Comme chaque année, on renouvelle notre appel à de nouveaux adhérents panier. :)

Wanted : nouveaux adhérents ! (encore et toujours...)

Vos amis et collègues lorgnent sur votre panier hebdomadaire et regardent vos légumes avec envie? Ils rêvent aux recettes proposées dans le P'tit bio? Se disent que finalement les choux c'est chou?

Ils prennent des nouvelles de l'équipe et s'interrogent sur ce que nous semons en ce moment pour en faire de même dans leur potager?

BONNE NOUVELLE! Nous avons de la place pour de nouveaux adhérents! Ils pourront désormais bénéficier des mêmes avantages que vous, alors c'est le moment!

N'hésitez pas à parler de nos paniers, c'est l'occasion pour vous de vous arranger pour aller chercher les légumes en alternant avec d'autres adhérents par exemple. Cela évite des trajets et fait gagner du temps!

Vous serez sans conteste nos meilleur.e.s ambassadeurs et ambassadrices, alors n'hésitez pas!