

Salade de lentilles au fenouil

250 g de lentilles vertes, 2 petits fenouils, 2 c. soupe de vinaigre de xérès, 2 c. soupe de sauce soja, 4 c. soupe d'huile d'olive extra vierge, 2 poignées de fromage à pâte dure : tomme de brebis ossau-iraty ou parmesan

Cuire les lentilles à l'eau (froide, non salée) pendant 15 à 20 minutes. Bien égoutter.

Pendant ce temps, nettoyer et couper le fenouil très finement au couteau ou à la mandoline. Hacher finement quelques pluches. À l'aide d'un couteau économie, râper le fromage en fins copeaux.

Au fond d'un saladier, mélanger le vinaigre et la sauce soja. Ajouter l'huile en fouettant.

Verser les lentilles. Mélanger. Goûter et ajuster. Ajouter le fenouil et ses pluches. Mélanger. Semer de copeaux de fromage.

Tagliatelles de carottes à l'huile d'argan

6 belles carottes, 1 gros oignon, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 poignée de noix ou noisettes concassées grossièrement, 1 cuillère à soupe de miel, 1 filet d'huile d'argan, 1 cuillère à café de cumin, Quelques brins de coriandre fraîche, Sel, poivre

Émincer l'oignon, le mettre dans une poêle avec l'huile d'olive et laisser colorer.

Détailler les carottes en tagliatelles avec un économie. Les ajouter aux oignons. Couvrir et laisser cuire 10 minutes environ. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau.

Quand les carottes sont cuites, ajouter le miel, les noix (ou noisettes), le cumin, le sel et le poivre. Bien mélanger le tout.

Disposer dans le plat à service et parsemer de persil frais.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 21 et 22/05/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.40€/p	1	1.40
Fève	5.10€/kg	0.5	2.55
Persil	1.30€/b	1	1.30
Carotte primeur	2.90€/b	1	2.90
Pomme de terre primeur	4.70€/kg	0.4	1.88
			10.03

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Courgette	3.60€/kg	0.6	2.16
Carotte botte	2.90€/p	1	2.90
Pomme de terre primeur	4.70€/kg	0.6	2.82
persil	1.30€/p	1	1.30
Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50
Salade	1.40€/p	2	2.80
fenouil	1.60€/p	1	1.60
			16.08

Actu des champs:

La saison est bien lancée!!

La semaine dernière, les céleris raves, salades, tomates, courgettes, blettes ont été plantés.

Une série de basilic et 350m de carottes ont été semées.

A tout cela s'ajoute, le désherbage, tuteurage, les récoltes et entretiens des passe-pieds, débroussaillage et tontes des espaces enherbés.

Nous prévoyons cette semaine de planter toutes les courges, les melons (dont le melon canari très apprécié l'année dernière) et de semer du haricot.

Disons que nous ne nous ennuyons pas.

D'ailleurs pour rappel, le plus simple pour nous joindre (surtout en ce moment) pour toutes questions reste le mail: paniers@jardinsdubreil.fr

Nous en profitons pour rappeler que si vous en avez envie, vous pouvez nous contacter si vous voulez devenir bénévole pour donner des coups de mains dans les champs que ce soit ponctuellement ou régulièrement.