

Poêlée de carottes, poivron et pois chiches à l'huile de coco

1 oignon, 500g de carottes, 1 poivron, 200g de pois chiche cuit, 2 cuillerées à soupe d'huile de coco, 1/2 cuillerée à café de cumin en poudre, 1/2 cuillerée à café de coriandre en poudre, 1/2 cuillerée à café de bouillon de légumes en poudre (ou 1/2 cube), sel, persil

Pelez et émincez l'oignon, Pelez et coupez les carottes en bâtonnets. Retirez les graines et coupez le poivron en lanières.

Faites chauffer l'huile de noix de coco dans une sauteuse, faites-y revenir les oignons et les poivrons 2 min avec une pincée de sel. Ajoutez les épices, les carottes, les pois chiches, 30 cl d'eau et le bouillon de légumes. Laissez cuire 15 à 20 min à couvert.

Saupoudrez de persil ciselé et poursuivez la cuisson 5 min.

Servez avec du riz.

Aubergines à la parmesane

3 aubergines, coulis de tomates, 1 boule de mozzarella finement tranchée, 50 g de parmesan râpé, 1 gousse d'ail hachée, origan, huile d'olive, sel, poivre

Couper les aubergines en lamelles, les passer sous le grill avec du sel et du poivre.

Dans un plat à gratin, mettre une couche de coulis de tomates avec un peu d'ail, recouvrir de tranches d'aubergines grillées, et de la moitié du parmesan, répéter l'opération, terminer avec du coulis de tomates et les tranches de mozza.

Saupoudrer d'origan et enfourner pour 20 à 25 min à 210°C.



Cofinancé par
l'Union européenne



Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 11/09/2025

| Panier Duo | | | |
|----------------|----------|-------|-------|
| Légumes | Prix | Qtité | Total |
| Tomate paola | 3.80€/kg | 0.7 | 2.66 |
| carotte | 3.00€/kg | 0.7 | 2.10 |
| échalote | 6.00€/kg | 0.3 | 1.80 |
| Pomme de terre | 2.40€/kg | 0.6 | 1.44 |
| Aubergine | 4.80€/kg | 0.5 | 2.40 |
| | | | 10.40 |

| Panier Famille | | | |
|-----------------|----------|-------|-------|
| Légumes | Prix | Qtité | Total |
| Tomate ancienne | 4.90€/kg | 0.6 | 2.94 |
| Aubergine | 4.80€/kg | 0.8 | 3.84 |
| Melon canari | 3.00€/p | 1 | 3.00 |
| Tomate paola | 3.80€/kg | 0.75 | 2.85 |
| Basilic | 1.30€/p | 1 | 1.30 |
| Carotte | 3.00€/kg | 0.75 | 2.25 |
| | | | 16.18 |

Histoire des légumes: Le melon

Son origine serait africaine et son parcours migratoire. 500 ans avant notre ère, les Égyptiens le cultivent, comme le feront les grecs et les romains vers le 1er siècle.

En Italie, il est alors consommé comme légume, ce qui est sa nature véritable. Les moines le cultivent pour les papes dans leur résidence d'été de Cantaluppo, à l'époque de la Renaissance. C'est de là que vient l'appellation « Cantaloup ». Et lorsque la papauté s'installera en Avignon, les moines y apporteront leurs melons pour les cultiver à Cavaillon.

Jusqu'au XVIIIe siècle, seuls les rois et les grands seigneurs peuvent s'offrir le luxe d'en manger. À la fin du XVIe siècle, sa culture est largement répandue dans le midi de la France. Plusieurs variétés de melon sont alors connues sous le nom de Morin, Barbarin, Citrolin, Muscadin...

Un siècle plus tard, l'Anjou et la Touraine en produisent pour la Cour. Les rois s'en régalaient et tout particulièrement Henri IV qui les aimait jusqu'à l'indigestion. En France, sous Louis XIV, La Quintinie, jardinier en chef de Versailles, fait pousser des melons dans le potager royal. Comme pour bien d'autres produits, il en améliora considérablement les plans. La Charente va elle aussi devenir terre de culture du melon. Reconnue alors comme étant l'une des régions de production les plus importantes, elle va donner son nom au type de melon le plus consommé, le « melon charentais ».