

## Carpaccio de radis daïkon

*Radis blanc, Jus de citron, Pesto de coriandre, Huile d'olive, Amandes effilées, Gros sel, Poivre*

Découper de très fines tranches de radis blanc à la mandoline. Les laisser mariner dans du jus de citron.

Mettre les amandes effilées sur une plaque au four et les faire roussir à 200 degrés. Attention, ça va vite!

Disposer les fines rondelles de radis en rosace sur un plat. Décorer de points de pesto à volonté.

Arroser le tout d'une bonne huile d'olive. Saupoudrer le plat de gros sel. Poivrer.

Avant de servir, ajouter les amandes encore tièdes. Bon appétit!

## Curry sec de romanesco et pommes de terre au curcuma

*cs de beurre clarifié, 1 oignon haché, 1 cc graines de cumin, 1 cs de gingembre râpé finement, 3 gousses d'ail râpées, 2 cc rases de curcuma, 1 chou romanesco détaillé en fleurettes, 500 g de pommes de terre à chair ferme, 1 cc garam masala, 1/2 bouquet de coriandre ciselée,*

*Sel*

Chauffez le beurre à feu modéré dans une sauteuse. Faites dorer l'oignon. Ajoutez le cumin. Laissez frire 30 secondes, ajoutez le gingembre, l'ail et le curcuma et laissez cuire 30 secondes.

Ajoutez le chou et les pommes de terre coupées en cubes. Mélangez. Versez un verre d'eau, couvrez et laissez mijoter à feu doux 25 minutes.

Quand les légumes sont cuits, ajoutez le garam masala et le sel. Parsemez de coriandre ciselée.



Cofinancé par  
l'Union européenne



Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes  
Feuille de Choux du 15 et 16/10/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Radis daïkon	2.80€/kg	0.3	0.84
Chou romanesco	2.50€/p	1	2.50
Pomme de terre	2.40€/kg	0.6	1.44
Potimarron	2.70€/p	0.9	2.70
Salade	1.40€/p	1	1.40
Persil	1.30€/p	1	1.30
			10.18

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	2.40€/kg	1	2.40
Poivron	5.00€/kg	0.6	3.00
Chou rouge	2.00€/p	1	2.00
Aubergine	4.80€/kg	0.5	2.40
Radis misato	2.80€/kg	0.4	1.12
Salade	1.40€/p	1	1.40
Courge longue de Nice	2.90€/kg	1.3	3.77
			16.09

### Aux JDB, on recycle... et pas que le plastique!

Nous pouvons récupérer et réutiliser les sachets kraft qui servent à peser les légumes dans vos paniers. Sur l'année, tous ces petits emballages représentent un budget conséquent pour l'association. C'est écologique et économique!!

### On recycle aussi les annonces!!!

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!

Merci pour votre soutien.

**Nous pouvons mettre à disposition des flyers à distribuer autour de vous si besoin! N'hésitez pas à nous en faire la demande par mail.**