

## Salade de céleri branche au yaourt

8 branches de céleri, 2 yaourts, 2 cuillerées à café de miel, 1 branche de menthe fraîche, 12 cerneaux de noix, ½ citron, 1 pincée de sel

Couper les branches de céleri en petits morceaux. Hacher les noix et la menthe. Mélanger. Mélanger le yaourt, le miel, la menthe. Recouvrir de cette sauce. Presser le demi-citron sur la salade. Ajouter une pincée de sel.

## Curry de pois chiches aux épinards et aux poivrons grillés

500g d'épinards frais, 3 tomates, 2 poivrons, coriandre, ail, 1 oignon rouge, 250g de riz basmati, 340g de pois chiches, 2 cas de féculle de maïs, 40 cl de lait de coco huile d'olive, poivron, sel, curcuma

Au préalable, Émincez l'oignon rouge, l'ail et la coriandre, détailler en dés les tomates (ou utiliser de la tomate concassée ou les tomates cerise). Rincez les pois chiches sous l'eau froide et égouttez-les. Préchauffez le four à 200 °C. Disposez les poivrons dans un plat à four et glissez-les 30 min au four préchauffé. Pelez-les, coupez-les en 2 et retirez-en les graines et les filaments blancs.

Entre-temps, faites cuire le riz dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Salez et poivrez.

Mixez les poivrons dans un récipient à bord haut avec l'ail et l'oignon, le lait de coco, la féculle de maïs, le curcuma et le poivre de Cayenne jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Versez le mélange aux poivrons dans une casserole. Ajoutez-y les pois chiches, les épinards et les tomates. Couvrez et laissez mijoter 15 min à feu doux.

Servez le curry dans des assiettes creuses et parsemez de coriandre. Présentez avec le riz.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 03/11/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou rouge	2.00€/p	1	2.00
Épinard	6.20€/kg	0.5	3.10
Carotte	3.00€/Kg	0.6	1.80
Mâche	13.50€/kg	0.15	2.03
échalote	6.00€/kg	0.2	1.20
			<b>10.13</b>

Pomme de terre : variété Maiwenn chair ferme

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Poivron	5.00€/kg	0.4	2.00
Céleri branche	2.50€/p	1	2.50
Epinard	6.20€/kg	0.75	4.65
Pomme de terre	2.40€/kg	1	2.40
Tomate cerise	8.80€/Kg	0.21	1.85
Salade	1.40€/p	1	1.40
Radis daïkon	3.00€/kg	0.4	1.20
			<b>16.00</b>

### Historique des légumes: le poivron

D'après des vestiges trouvés dans une grotte de Tehuacan au Mexique, le poivron est domestiqué depuis au moins 7 000 ans. Originaires d'Amérique centrale, poivrons et piments sont issus du même arbrisseau, une solanacée annuelle (de la même famille que la tomate et l'aubergine). Ce sont leur forme et leur saveur, plus ou moins piquante, qui les différencient.

En 1493 le Docteur Chanca, médecin de l'expédition de Christophe Colomb, nota sur une île (Cuba) que les Indiens assaisonnaient leur nourriture avec une plante nommée « agi ». Il crut qu'il s'agit de poivre rouge et que l'équipage était enfin parvenu aux Indes. C'était une erreur, mais le nom restera. « Poivron ».

Piments et poivrons sont arrivés en Europe au 16ème siècle. On en recensait déjà des dizaines de variétés aux formes et aux couleurs très variées.

Ce n'est qu'à partir du 18ème siècle que leur culture s'est véritablement développée et que ses couleurs sont si variées : pourpre, rouge vif, orange, vert, jaune pâle...

Le poivron a été assez largement cultivé en Europe depuis le XVIIIe siècle. Il constitue la base du plat national hongrois, le goulasch, et figure dans de nombreux plats traditionnels dans tout le bassin méditerranéen : ratatouille provençale, piperade basquaise, paëlla espagnole, antipasti italiens, etc.