

Haricots rouges et blettes, sauce beurre de cacahuètes.

1 botte de blettes, hachées grossièrement, 15 ml huile d'olive, 1 oignon, haché grossièrement, 2 gousses d'ail écrasées, 1 càc cumin, 1/2 càc gingembre, 400 g tomates concassées, 4 càs beurre de cacahuètes, 600 g haricots rouges, cuits, rincés et égouttés, 15 ml sauce soja

Blanchir les blettes 5 à 7 minutes dans de l'eau bouillante. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter l'oignon, les épices et les blettes bien égouttées, et faire sauter 2 minutes. Ajouter les tomates, le beurre de cacahuètes, les haricots rouges et la sauce soja. Mélanger et cuire 10 minutes. Servir avec un peu de coriandre si désiré.

Fondue de poireaux miel curry

2 beaux poireaux, 1 barquette de lardons, 20g de beurre, 1 càc de miel, 2 càs de crème fraîche, 1 càc de curry.

Lavez soigneusement les poireaux, et coupez-les en fines rondelles (partie verte tendre comprise). Dans une sauteuse, faites revenir les lardons puis mettez-les à part dans une assiette. Essuyez votre sauteuse à l'aide d'un papier essuie-tout puis faites fondre à feu doux les rondelles de poireaux dans le beurre, à couvert. Si les poireaux commencent à accrocher, ajoutez un peu d'eau. Salez légèrement, poivrez et ajoutez le curry, la crème fraîche, le miel puis les lardons. Mélangez et servez. Si vous le souhaitez, vous pouvez également réaliser cette recette en version "veggie", en retirant les lardons et en remplaçant la crème par de la crème de soja, riz etc.

Quel féculent avec ma fondue de poireaux ?

Vous pouvez l'accompagner avec du riz, des pâtes, quinoa, boulgour... Ou même en mettre dans vos crêpes ! Avec la fondue de poireaux, tout est permis ;).

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 11/11/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Potimarron	3.30€/p	1	3.30
Salade	1.40 €/p	1	1.40
Oignon jaune	3.00€/Kg	0.5	1.50
Poireau	3€/kg	0.7	2.10
Pomme de terre	2.40€/kg	0.75	1.80
			10.10

Pomme de terre : variété Maiwenn chair ferme

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou romanesco	2.50€/p	1	2.50
Mâche	13.50€/kg	0.23	3.11
Oignon jaune	3.00€/kg	0.5	1.50
Navet	3.00€/kg	0.3	0.90
Potimarron	4.20€/p	1	4.20
Blette	2.50€/Kg	1	2.50
Persil	1.30€/p	1	1.30
			16.11

Révision du Schéma d'Aménagement et de Gestion des Eaux (SAGE) : faites entendre votre voix!

Le SAGE Vilaine, est un document local de planification qui fixe les règles pour protéger et gérer durablement l'eau et les milieux aquatiques à l'échelle d'un bassin versant. Il est actuellement en consultation publique jusqu'au **14 novembre 2025**. Sa révision vise à renforcer la protection de l'eau et à adapter les règles aux nouveaux enjeux du territoire.

Pour rappel, sur le bassin de la Vilaine, l'eau reste massivement polluée : seuls **8 % des masses d'eau** sont en bon état écologique, alors que **72 % de notre eau potable** provient des rivières et barrages — des milieux directement exposés aux pollutions diffuses.

Ce que nous devons défendre en particulier à cette occasion :

- L'interdiction de l'usage des pesticides de synthèse sur les aires d'alimentation de captage, avec un accompagnement des fermes vers des pratiques alternatives ;
- La protection stricte des zones humides, essentielles à la régulation des eaux, à la biodiversité et à la résilience de nos territoires ;

Pourquoi c'est crucial d'agir aujourd'hui ? Certaines voix demandent la suppression des règles d'interdiction d'herbicides mais sur les zones à risque d'érosion et la possibilité de détruire les zones humides dès le premier mètre carré. Face aux enjeux auxquels nous faisons face, nous n'avons plus le choix que d'adopter des pratiques permettant de préserver la qualité de l'eau, et les agriculteurs bio montrent chaque jour que cela est possible.

Comment agir concrètement : Déposez votre contribution sur le registre officiel **avant le 14 novembre**: <https://www.registre-dematerialise.fr/6738/>