

## Haricots rouges et épinard, sauce beurre de cacahuètes.

500g d'épinard, hachées grossièrement, 15 ml huile d'olive, 1 oignon, haché grossièrement, 2 gousse 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

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter l'oignon, les épices et les épinards, 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.

## Pickles de Tomates Cerises

1 Bocal de 500 cl avec un joint en plastique, 25 cl d'eau, 200 g Tomate cerise rouge et jaune, 25 cl Vinaigre blanc, 1 Branche de romarin, 2 Branche de thym, 3 Gousses d'ail en lamelles,, 2 Pincées de piment en poudre, 1 Pincée de paprika fumé en poudre, 2 c. à café Poivre noir en grains, 4 c. à café Sel , 2 c. à soupe Sucre en poudre

Stérilisez le bocal pendant 15 min à 100 degrés dans de l'eau bouillante tête en bas.

Rangez les tomates non pelées dans le bocal.

Portez à ébullition 25 cl d'eau, le vinaigre, le sucre, le sel, les grains de poivre, l'ail coupé en fines lamelles.

Ajoutez le romarin, le thym et le piment.

Laissez cuire pendant 8 minutes sur feu moyen.

Versez le liquide sur les tomates. fermez le bocal avec le joint. laissez reposer à température ambiante pendant 3 h puis au réfrigérateur. Ces tomates se dégustent à partir du lendemain et se gardent 1 mois au frigo.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 20/11/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	3 €/kg	0.6	1.80
Mesclun	13.50€/kg	0.17	2.30
Blette	2.50€/p	1	2.50
Tomate cerise	8.80 €/Kg	0.2	1.76
Chou blanc	2.90€/Kg	0.6	1.74
			<b>10.10</b>

Pomme de terre : variété Désirée chair tendre

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Poivron	5.00€/kg	0.45	2.25
Mesclun	13.50€/kg	0.26	3.51
Epinard	6.20€/kg	0.75	4.65
Chou chinois	2€/p	1	2.00
Pomme de terre	2.40€/kg	1	2.40
Coriandre	1.30€/p	1	1.30
			<b>16.11</b>

### Toujours des tomates cerises au mois de Novembre?

Non nous ne chauffons pas nos serres et ne souhaitons pas faire concurrence à l'agro-industrie... Mais oui, nous récoltons toujours des tomates en ce moment.

L'année a été particulièrement propice à la culture de la tomate. Elles ont fructifié assez tôt dans la saison, nous n'avons pas eu de maladie et l'automne, particulièrement doux, a permis aux plants de continuer à donner jusqu'à présent.

Pour information nous avons pu récolter encore quelques courgettes et même des fèves mais pas en quantités suffisantes pour les mettre dans les paniers. Nous les avons vendues sur le marché de Pacé le mercredi matin.

Toutes ces récoltes peuvent quand même nous poser questions et nous ne nous réjouissons certainement pas d'avoir 20°C un 14 novembre (et surtout 13° au minimal la nuit... ). Si ces épisodes de douceur étaient amenés à se répéter, nous devrons revoir nos habitudes et nos plants de cultures.

Si ces températures nous ont arrangés (à la marge) pour les tomates, elles nous posent problème pour d'autres cultures. Nous avons perdu presque une planche de mâche et une 1/2 planche de salade qui sont montées en graines. Le mesclun et les épinards ont aussi beaucoup poussé ( comme au printemps). Les plants de coriandre, persil, blette qui sont planifiés pour des récoltes de printemps arrive aussi à maturité. Les maladies, pucerons et champignons continuent à se développer au lieu d'entrer en dormance avec le froid. On espère que les températures prévues cette semaine réguleront enfin tout ça.