

Coleslaw chou blanc et agrumes

1 demi chou blanc râpé, 2 cuillères à soupe de mayonnaise, 2 cuillères à soupe de yaourt nature, 1/2 cuillère à café de moutarde de Dijon, 1 cuillère à café de vinaigre de vin, quelques oranges ou clémentines selon vos goûts, 2 pommes, noix, noisettes ou amandes, cranberries ou raisins secs, sel, poivre.

Râpez le chou blanc, épluchez les agrumes et les pommes et les couper en morceaux. Préparez l'assaisonnement : Dans un saladier, mettez une pincée de sel et une pincée de poivre et 1/2 cuillère à café de moutarde. Versez le vinaigre et remuez. Ajoutez la mayonnaise et le yaourt. Mélangez. Versez cette assaisonement sur les légumes râpés. Ajoutez les fruits, fruits secs, et amandes. Mélangez. Si vous aimez les légumes bien croquants servez de suite. Si vous les préférez un peu assouplis, réservez au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir. C'est délicieux !

Dahl de lentilles corail, carottes, patates douces, coco.

400g patate douce, 600g carotte ou pomme de terre, 300g lentilles corail, 1 bouquet de coriandre, 2 gousses d'ail, 3 oignons jaunes, 2 cas de curry, massala, paprika, 50cl de bouillon, 50cl de lait de coco, gingembre frais, huile d'olive, sel, poivre.

Peler les oignons et je les ciseler finement. Peler l'ail puis le presser avec le gingembre.

Eplucher les carottes et les patates douces et les couper en morceaux. Verser un peu d'huile d'olive dans une grande sauteuse et y faire revenir les oignons.

Ajouter ensuite les gousses d'ail, le gingembre pressé et les épices. Laisser cuire 1 minute. Ajouter les carottes et les patates douces rincées et laisser cuire à feu moyen 4/5 minutes.

Pendant ce temps, rincer et égoutter les lentilles corail.

Ajouter les lentilles et le bouillon et mélanger le tout, puis laisser mijoter pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.

Pour finir, ajouter le jus du citron et le lait de coco en fin de cuisson

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 25/11/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	2.40€/kg	0.65	1.56
Patate douce	4.75€/kg	0.6	2.85
Poireau	3.00€/Kg	0.6	1.80
Coriandre	1.30€/b	1	1.30
Blette	2.50€/b	1	2.50
			10.01

Pomme de terre : variété Allians chair ferme

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Courge musquée	2.90€/p	1	2.90
Épinard	6.20€/kg	0.72	4.46
Chou blanc	1.74€/p	1	1.74
Patate douce	4.75€/kg	0.8	3.80
Pomme de terre	2.40€/kg	0.75	1.80
Salade	1.40€/p	1	1.40
			16.10

Quelques infos sur le fonctionnement des paniers:

Lorsque vous souscrivez à un abonnement panier, nous vous informons que vous pouvez annuler votre panier 1 fois pour les abonnements trimestriels, et 5 fois pour les abonnements annuels. Ce panier est reporté à la fin de votre abonnement et le prolonge donc d'une semaine.

En réalité, vous avez la possibilité d'annuler davantage de paniers en cas d'absence. Seulement, ils ne seront pas reportés en fin d'abonnement, mais vous devrez les décaler sur une semaine de votre choix de l'abonnement en cours. La semaine en question, vous aurez bien 2 paniers distincts à récupérer, et non 2 paniers en 1 seul.

Ces modifications peuvent être effectuées **directement via votre espace adhérent**. Nous restons bien évidemment disponibles en cas de difficultés.

Pour nous contacter, merci de privilégier le mail, car nous ne sommes pas toujours joignables par téléphone.

En effet, nous n'avons pas de poste entièrement dédié à l'administratif et à la gestion des adhérents. Nous sommes la plupart du temps dans les champs auprès des équipes, et ne passons que quelques heures par semaine au bureau, pour la partie administrative, gestion des mails, et la planification des cultures.

Enfin, nous communiquons essentiellement via notre newsletter (annulation exceptionnelle d'une livraison, proposition de commandes supplémentaires l'été, etc.). Nous vous invitons donc à vous y inscrire et consulter régulièrement vos spams.