

Coleslaw chou rouge ou blanc et agrumes

1 demi chou rouge ou 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 !

Toast de radis red meat au thon

1 gros radis red meat, 100g de thon, 2 c. à soupe de crème épaisse, de la ciboulette ou autre aromatique, des pignons de pin ou autres graines, 4 cornichons, poivre.

Égouttez le thon, écrasez-le à la fourchette avec la crème. Ciselez la ciboulette et hachez le citron confit. Ajoutez le tout dans la crème de thon, poivrez et mélangez bien.

Brossez le radis sous l'eau, essuyez-le et coupez-le en fines tranches avec une mandoline. Torréfiez les pignons 2 min, dans une petite poêle, à sec. Coupez les cornichons en fines rondelles.

Déposez une noix de crème de thon au centre de chaque tranche de radis, ajoutez quelques rondelles de cornichon et des pignons grillés. Repliez la rondelle de radis et maintenez-la avec une pique en bois.

Servez les toasts bien frais.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 06/01/2026

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Céleri rave	3.30€/kg	0.65	2.21
Courge musquée	2.90€/kg	1.1	3.19
Pomme de terre	2.20€/kg	0.55	1.32
Radis d'hiver	3.00€/kg	0.3	0.90
Carotte	3.00€/kg	0.8	2.40
			10.02

Variété pommes de terre : Allians (chair ferme)

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Courge delicata	3.00€/kg	0.8	2.40
Chou rouge	2.90€/kg	120	3.48
Betterave cuite	5.00€/kg	0.5	2.50
Radis d'hiver	3.00€/kg	0.5	1.50
Pomme de terre	2.20€/kg	0.8	1.92
Poireau	3.00€/kg	1	3.00
Persil	1.30€/b	1	1.30
			16.10

Nouvelle année, nouvelles résolutions?

Un formateur en maraîchage nous a rapporté une étude signalant que les moins de 35 ans mangeaient 700g de chou par an... 700g?!? Soit environ un demi chou... quelle tristesse, c'est tellement bon et croquant!

Bon, on ne cherche pas à vous dire par là qu'on vous mettra du chou dans votre panier chaque semaine l'hiver.

Nous tenons simplement ici à réaffirmer l'une de nos missions qui nous tient à cœur : faire découvrir des légumes inconnus ou oubliés, et encourager la diversité dans la production et l'alimentation.

C'est aussi l'intérêt des paniers à composition imposée : s'obliger à cuisiner ce que nous n'aurions pas spontanément acheté. Et l'on peut être surpris par des légumes qui n'étaient pas appréciés.

On vous a donc préparé deux petites recettes pour apprécier les radis d'hiver et le chou rouge à leur juste valeur... :)

Si vous les testez, n'hésitez pas à nous en faire un retour, positif ou négatif, on est curieux!