

Tarte Tatin au chou rouge

1 chou rouge, pâte brisée ou feuilleté, huile d'olive, vinaigre balsamique, sel, sucre

préchauffez le four à 180°

découpez deux tranches de chou d'une épaisseur d'1 cm
déposez une feuille de papier cuisson sur une plaque à four
et versez un peu d'huile, un peu de vinaigre, sel et sucre aux
emplacement des tartes

déposez les tranches de chou sur chaque emplacement
coupez deux cercles de pâte un peu plus grand que les
tranches de chou rouge

déposez les sur le chou en faisant bien épouser la pâte au
tranches de chou

trouez la pâte avec une fourchette et enfournez pour 30 mn
décollez les tartes avec une spatule et servez chaud ou
froid

Patate douce rôtie au chèvre

1 patate douce, 1 filet d'huile d'olive, sel, 1 c. à café de graines de cumin, poivre
du moulin, 80 g de chèvre frais (ou feta), 2 c. à soupe de grains de grenade, 2
brins de coriandre fraîche,

Préchauffer le four à 180°C.

Laver la patate douce et la couper en deux dans la longueur. Poser les moitiés sur une plaque de cuisson, en coupant un peu la base pour les stabiliser. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et semer de graines de cumin. Enfourner pour 40 minutes de cuisson.

Disposer les patates douces rôties dans le plat de service. Émietter du chèvre frais dessus. Arroser d'un dernier filet d'huile d'olive et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Parsemer de grains de grenade et de coriandre fraîche ciselée.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 13/01/2026

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Jus de pomme	2.90€/p	1	2.90
Betterave cuite	5.00€/p	0.4	2.00
échalote	6.00€/kg	0.18	1.08
Chou rouge	2.00€/p	1	2.00
Poireau	3.00€/kg	0.7	2.10
			10.11

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Jus de pomme	2.90€/kg	1	2.90
Patate douce	4.75€/kg	0.9	4.28
Oignon jaune	3.00€/kg	0.5	1.50
Mesclun	13.50€/kg	0.2	2.70
carotte	3.00€/kg	0.75	2.25
Panais	3.50€/kg	0.7	2.45
			16.08

Du jus de pommes dans le panier:

Petite nouveauté de l'année: du jus de pommes dans les paniers.

Nous avons eu une grosse production de pommes dans notre petit verger cette année. Il a donc été possible de presser ces pommes pour vous proposer du jus.

Les pommes ont été récoltées, triées puis acheminées jusqu'aux vergers de l'ille. Il n'est pas étiqueté mais il a bien évidemment été réalisé en respectant le cahier des charges bio. Celui-ci demande que les pommes soient bio, qu'elles soient pressées et mises en bouteilles en premières le matin après nettoyage du pressoir pour éviter tous résidus potentielles provenant d'autres pommes.

Tout ceci a bien été respecté, un encadrants et un salarié ont d'ailleurs aidés à la mise en bouteille. Un organisme certificateur est ensuite venu aux jardins. Il a contrôlé et attesté que le jus est bio pour que nous ayons le droit de vous le proposer.

Nous espérons que ce petit changement vous plaira.