

Salade de chou blanc à la japonaise

1 petit chou blanc ou ½ d'un gros

Marinade: graines de sésame blanc grillé (ou du gomasio)

300 ml de vinaigre de riz (à défaut utiliser du vinaigre de cidre)

3 cuil. à soupe de sucre roux, sel fin

Sauce: 2 cuil. à soupe de nuoc-mân, 3 cuil. à soupe d'huile neutre (tournesol ou autre), 1 cuil. à thé de sauce soja

Coupez le chou très finement et disposez-le dans un grand saladier, recouvrez-le d'eau froide, ajoutez une cuillerée à soupe de sel, mélangez et laissez tremper 20 minutes.

La marinade: Versez le vinaigre dans un bol, ajoutez le sucre et une pincée de sel et fouettez légèrement avec une fourchette pour émulsionner le tout.

Egouttez bien le chou. Sécher le saladier et y remettre le chou. Verser la marinade sur le chou et mélangez bien.

Laissez mariner minimum 1 heure, possiblement 4 heures

La salade: Au bout de ce temps, égouttez le chou en le pressant très fort entre vos mains. Assaisonnez la salade de chou avec la vinaigrette, préparée en émulsionnant dans un bol le nuoc-mân, l'huile et la sauce soja. Saupoudrez de sésame grillé et servez.

Roulé de chou frisé au sarrasin

6 feuilles de chou vert, 1 petit verre de sarrasin décortiqué, 1 carotte moyenne, 1 c.à.c de pâte miso blanche, 1 c.à.c de curry 1/2 c.à.c d'ail des ours, Sel

La veille, éplucher la carotte et à l'aide d'une mandoline, râper la carotte en tout petits morceaux. Cuire le sarrasin avec la carotte coupée et les épices et le sel. Réservoir au frais toute la nuit.

Le lendemain, cuire à la vapeur les feuilles de chou pendant 20 minutes. Sortir la farce et ajouter la pâte miso. Avec les mains, tasser la farce et la déposer sur chaque feuille de chou puis enrôler. Une fois les feuilles farcies, les disposer dans un plat et les faire réchauffer pendant 5 minutes à 180°C avant dégustation !



Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 28 et 29/01/2026

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
poireau	3.00€/kg	1	3.00
Betterave cuite	5.00€/kg	0.4	2.00
courge	3.00€/p	1	3.00
Chou lisse	2.50€/Kg	0.7	2.03
			10.03

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Patate douce	4.75€/kg	1.1	5.23
échalote	6.00€/kg	0.2	1.20
Céleri rave	3.40€/kg	0.7	2.38
Courge	3.30€/p	1	3.30
persil	1.30€/kg	1.30	1.30
Chou frisé	2.50€/p	1	2.50
			16.02

Petit bilan chiffré de 2025:



Tous ces légumes vous ont été fournis par: Salem, Sarah, Mohammed, Beriziky, Yemane, Benoît, Elisemane, Charli, Frédéric, Pierre-Marie, Jules, Emylyne, Hovik, Margaux, Gweladys, Sherhossain, Manon, Mathias, Philippe, Latifa, Shishay, Jean-François, Pauline, Salahadin, Anita, Carole, Joanna
Merci à tous.