

Gratin de topinambours et pommes de terre

300g de topinambour, 500g de pommes de terre, 10cl e crème liquide, du gruyère râpé.

Coupez le chou très finement et disposez-le dans un grand Peler les topinambours et les pommes de terre. Les couper en grosses rondelles. Les faire cuire à la vapeur. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Écraser à la fourchette ou au presse-purée. Verser 10 cl de crème liquide, bien mélanger. Le mélange doit avoir la consistance d'une purée épaisse, Ajouter de la crème si nécessaire. Verser dans un plat à gratin. Verser dans un plat à gratin. Faire gratiner 10 minutes environ au four.

Soupe de radis et poireau à la cardamome

1 radis noir (environ 300g), 3 poireaux, 1 litre d'eau, 1 cube de bouillon de légumes, 2 cuillères à café de cardamome en poudre, 10cl de crème liquide légère, sel, poivre

Couper la partie verte et la barbe des poireaux. Les tailler en 2 dans le sens de la longueur puis en tronçons. Les rincer.

Peler et couper le radis en cube.

Mettre les légumes dans une casserole avec le cube de bouillon de légumes. Couvrir avec 1 litre d'eau et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à petit feu pendant 45 minutes.

Mixer cette soupe avec la crème et la cardamome. Vous pouvez laisser quelques morceaux si vous aimez. Saler, poivrer à votre convenance et servir.



Cofinancé par
l'Union européenne



**Pour annuler un panier
Avant le lundi 8h**

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet www.jardinsdubreil.fr

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 03/02/2026

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Patate douce	4.75€/kg	0.8	3.80
Topinambour	3.10€/kg	0.3	0.93
Pomme de terre	2.40€/kg	0.8	1.92
Courge	2.90€/kg	1.2	3.48
			10.13

Pommes de terre : Allians, chair ferme

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Betterave cuite	5.00€/kg	0.7	3.50
Radis mix	3.00€/kg	0.5	1.50
Epinaud	6.20€/kg	0.85	5.27
Pomme de terre	2.40€/kg	1	2.40
Poireau	3.00€/kg	1.11	3.33
			16.00

Manger bio, si cher que ça?

Dans un contexte d'inflation, le légume bio est souvent décrié comme trop cher. L'association Bio en Haut-de-France a analysé le prix des légumes bio dans 3 circuits de commercialisation : en circuits-courts en comparaison aux légumes conventionnels en circuits-courts, en Biocoop, et dans les grandes et moyennes surfaces (GMS) en comparaison aux légumes conventionnels.

L'enquête a montré qu'il n'y avait **pas de différence significative** entre les légumes bio et conventionnels en circuits-courts (hormis haricots et mâche). En GMS, les prix étaient supérieurs aux autres circuits de vente, et la provenance des légumes bio est à 82% étrangère. Manger bio **et local** n'est donc pas plus cher, et plus sain!

Par ailleurs, pour réduire son budget alimentation sans rogner sur la qualité, d'autres leviers existent, comme l'expliquent Claude et Emmanuelle AUBERT dans leur livre *Manger sain pour 3 fois rien*, aux éditions Terre Vivante.

« La clé, c'est le choix de ce que nous mettons dans notre assiette, en particulier la proportion entre les aliments d'origine végétale et ceux d'origine animale. Parmi les premiers, on pense immédiatement aux fruits et aux légumes, mais on a tendance à oublier les céréales et les légumineuses, deux familles d'aliments à la fois très bon marché et excellentes pour notre santé. En leur donnant la place qu'elles méritent, tout en réduisant notre consommation de viande et de produits transformés, nous mangerons plus sainement en dépensant moins.

Quant aux fruits et aux légumes, ils sont moins chers qu'on ne le croit, à condition de les consommer en pleine saison et de privilégier les légumes connus sous nos latitudes (comme le chou, l'oignon ou la carotte)... »