

Salade de petit épeautre, patate douce, radis daïkon et chèvre.

1 patate douce, 1 oignon rouge, 6cs huile d'olive, 200 g petit épeautre mondé (ou une autre céréale ou légumineuse de votre choix), 2 càs vinaigre de vin, 1/2 radis daïkon, 1/2 bûche de chèvre frais, 1 pomme, le jus d'1 1/2 citron

Eplucher la patate douce et couper la en rondelles d'1cm d'épaisseur. Eplucher l'oignon rouge et émincer le. Mettre les patates douces et les oignons dans un saladier, ajouter 3cs d'huile, saler, poivrer puis les déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Cuire 15 à 20 minutes à 200° jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Pendant ce temps, cuire l'épeautre selon les indications du paquet. Rincer la pomme et couper la en lamelles. Eplucher le radis daïkon et couper le en cubes.

Dans un bol, mélanger le reste d'huile d'olive avec le vinaigre, saler, poivrer. Verser sur l'épeautre égoutté.

Servir l'épeautre avec la patate douce et l'oignon rôtis, le radis, la pomme, le fromage de chèvre, terminer par le jus de citron, et si besoin d'huile d'olive supplémentaire.

Navet primeurs râpés et vinaigrette thaï

400 g de navets nouveaux, 200 g de carottes, 2 pommes à croquer, 40 g de cacahuètes ou de noix de cajou, 1 cébette ou un oignon nouveaux, quelques feuilles de coriandre fraîche. Pour la vinaigrette : 2 cs de sauce nuoc-mâm (ou de vinaigre de cidre), le jus de 2 citrons verts, 1 pincée de piment de votre choix, 1 cs de beurre de cacahuète, 1 cs de sucre blond de canne, sel et poivre.

Nettoyer les navets et les carottes sans les éplucher. Couper et épépiner les pommes. Râper les fruits et les légumes. Émincer la cébette. Hacher grossièrement les noix ou les cacahuètes. Placer le tout dans un saladier. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette pour obtenir une sauce liée et liquide. Verser sur les légumes et les fruits râpés. Mélanger et réserver au frais au moins deux heures afin que la sauce imprègne bien la salade. Au moment de servir, décorer de feuilles de coriandre.



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 17 et 18/02/2026

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Epinard	6.20€/kg	0.5	3.10
Patate douce	4.75€/kg	0.6	2.85
Pomme de terre	2.40€/kg	0.6	1.45
Courge	2.60€/p	1	2.60
			10.10

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Épinard	6.20€/kg	0.8	4.96
Mesclun	13.20€/kg	0.2	2.70
Radis daïkon	3.00€/kg	0.4	1.20
Navet primeur	2.50€/b	1	2.50
Patate douce	4.75€/kg	1	4.75
			16.11

Dans les champs cette semaine :

Le semis des oignons est enfin fini! Ils ont commencé à germer, et nous pourrions les planter fin mars-début avril, en espérant que les sols aient ressué d'ici-là... L'occasion ici de rappeler que le travail du sol doit être effectué dans les bonnes conditions : si le sol est trop humide, le tracteur risque de tasser le sol (et de s'embourber!), ce qui entravera le bon développement de la vie du sol, et empêchera la circulation de l'air, de l'eau, et l'implantation des racines de nos légumes.

Nous avons également semé nos courgettes primeurs qui seront plantées sous serre dans 1 mois environ. Nous avons semé la 2ème série de carottes primeurs, et nous poursuivons le semis de radis roses tous les 15 jours, ça sent le printemps! :)

Formation gestes et postures :

Cette semaine, 7 salariés font suivre une formation gestes et postures, dispensée par le CLPS. Durant 2 jours, ils vont apprendre à limiter les risques dorso-lombaires et comment les prévenir, à connaître les comportements pour atténuer la fatigue et améliorer la compétence professionnelle de chacun.e au niveau de leur poste de travail.