

Courge shiatsu rôtie au four

1 courge shiatsu, de l'huile d'olive, quelques oix de pécan, sel, poivre

Plébiscitée par les gourmets, la courge shiatsu est l'une des plus marquées, avec une chair fondante et un goût de noisette prononcé. La bonne idée ? Une courge shiatsu rôtie au four simplement coupée en deux et assaisonnée. Ne reste qu'à la servir telle quelle avec une salade, ou à prélever la chair à la cuillère pour une sauce savoureuse ou une purée gourmande !

Préchauffer le four 200°. Coupez chaque courge en deux puis videz le cœur à la cuillère pour retirer les graines et les parties fibreuses. Quadrillez la chair au couteau et arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Déposez les noix de pécan dans les demi-courges, elles rôtiront en même temps. Enfournes pour 30min.

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. Emincer la cébette. Hacher grossièrement les noix ou les cacahuètes. Placer le tout dans une 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 16/02/2026

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	3.00€/kg	0.9	2.70
Betterave cuite	3.00€/kg	0.4	2.00
Pomme de terre	2.40€/kg	0.75	1.80
Courge	3.60€/p	1	3.60
			10.10

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Courge	4.50€/p	1	4.50
Poireau	3.00€/kg	1.2	3.60
Pomme de terre	2.40€/kg	0.85	2.04
Persil	1.30€/b	1	1.30
Navet primeur	2.50€/b	1	2.50
Carotte	3.00€/kg	0.7	2.10
			16.04

Dans les champs cette semaine :

Le semis des oignons est enfin fini! Ils ont commencé à germer, et nous pourrons 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.