

Potée vegan de chou

1 tasse de protéines de soja texturées, 1 bol de thé (fumé, c'est encore mieux), 2 c. à soupe de kacha ou graine de sarrasin), 2 c. à soupe d'huile, 2 gousses d'ail, 1 feuille de laurier, ½ chou, 1 belle carotte, sel, poivre

Faites gonfler les protéines de soja texturées dans le thé, avec le kacha, et du sel.

Pendant ce temps, lavez et tranchez le chou en lamelles. Grattez ou pelez la carotte, coupez-la en bâtons de la taille d'un petit doigt. Faites cuire à feu doux le soja au kacha, une dizaine de minutes : il faut qu'il soit tendre à cœur.

Pendant ce temps, faites dorer les carottes dans un peu de gras, puis ajoutez l'ail coupé gros et le chou, mouillez avec du thé fumé (ou de l'eau ou du vin blanc) ; Laissez mijoter à couvert.

Quand le soja est tendre, versez sur le chou, mélangez bien, et rectifiez l'assaisonnement (sel, poivre). Laissez réduire sans le couvercle, le kacha fera le liant.

Soupe aux choux végétarien

1 chou frisé, 2 oignons + 1 petit piqué d'1 clou de girofle, 2 carottes, 2 navets, 6 pommes de terre, 200 g de tofu fumé, 1 bouquet garni, 1 ou 2 gousse(s) d'ail (facultatif), 2 cuil. à soupe d'huile, Sel, Poivre

Remplir une marmite (assez grosse) d'eau (un peu moins de 2 litres), poivrer et saler. Couper la base du chou, ôter les plus grosses feuilles abimées et le découper en quartiers.

Eplucher et tailler carottes, navets et oignons en gros morceaux.

Eplucher et piquer le petit oignon du clou de girofle.

Ajouter le tout dans la marmite avec le bouquet garni, la gousse d'ail épluchée (si on le souhaite), l'huile.

Plonger également le tofu fumé coupé en 4 parts.

Reposer le couvercle sur la marmite et laisser cuire 1 heure.

Ecumer de temps en temps.

Eplucher et laver les pommes de terre, les tailler en cubes épais et les ajouter au bouillon, sur les autres légumes.

Terminer la cuisson pendant 20 minutes, toujours à feu doux.



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 26/02/2026

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
poireau	3.00€/kg	0.75	2.25
Chou frisé	2.90€/p	1	2.90
mesclun	13.50€/kg	0.15	2.03
Courge	2.90€/p	1	2.90
			10.08

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Épinard	6.20€/kg	0.65	4.03
Mâche	13.50€/kg	0.2	2.70
Patate douce	4.75€/kg	0.8	3.80
Chou frisé	3.50€/p	1	3.50
poireau	3.00€/kg	0.7	2.10
			16.13

Historique des légumes: La patate douce

Des études archéologiques ont révélé sa présence au Pérou 8 000 ans avant notre ère, mais rien n'indique qu'elle y était cultivée. L'origine de la patate est souvent située en Inde, parce qu'elle y est cultivée depuis longtemps, probablement avant le XVIe siècle.

Mais, bien que cette plante soit inconnue à l'état sauvage, elle est plus vraisemblablement d'origine sud-américaine. Elle proviendrait d'Amérique tropicale et de Polynésie. Elle aurait été ramenée en Europe par Christophe Colomb.

Elle est arrivée en France en 1750. Elle pousse en toutes régions, mais ne donne de récoltes abondantes et de qualité que sous un climat chaud, avec une arrière-saison ensoleillée (autour de la Méditerranée et dans le Sud-Ouest ou sous abri aux Jardins du Breil)

La patate douce est une plante médicinale qui possède des activités anticancéreuses, antidiabétiques et anti-inflammatoires.

Elle est la septième production agricole au niveau mondial après le blé, le riz, le maïs, la pomme de terre, l'orge et le manioc

Du gros chou dans les paniers? :

Les choux ont un gros calibre cette année. Nous avons donc décidé de baisser largement le prix.