

Curry de navets, épinards et lait de coco épicé

1 botte de navet lavés et coupés en cubes (pas besoin de les éplucher), 400 g d'épinards frais, 1 oignon moyen, finement haché, 2 gousses d'ail, émincées, 2 cac de gingembre rapé, 1 boîte de lait de coco (400 ml), 2 c à s d'huile végétale, 1 c à s de pâte de curry rouge ou jaune, 1 c à c de curcuma moulu, 1 c à c de cumin moulu, Sel et poivre au goût, Riz basmati cuit pour accompagner

Dans une grande poêle ou un wok, faites chauffer l'huile à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. Incorporez l'ail, le gingembre et la pâte de curry. Faites sauter pendant 1 à 2 minutes pour libérer les arômes. Ajoutez les cubes de navets, le curcuma et le cumin. Mélangez bien pour enrober les légumes des épices. Versez le lait de coco et ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour couvrir partiellement les navets. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter environ 15 minutes jusqu'à ce que les navets soient tendres. Ajoutez les épinards et continuez à cuire encore 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés et légèrement flétris. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Servez chaud, garni de coriandre fraîche, accompagné de riz basmati.

Omelette aux blettes

1 botte de blettes, 15 ml huile d'olive, 1 oignon émincé, 6 œufs, 5 càs persil ciselé, 50 g parmesan

Emincer grossièrement les blettes (tiges et feuilles). Cuire les blettes (dix minutes à l'autocuiseur) ou 10 min à l'eau bouillante. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, ajouter l'oignon et les blettes cuites et faire revenir 5 minutes. Dans un saladier, fouetter les œufs, ajouter le persil, le parmesan, puis les blettes, saler, poivrer, mélanger. Mettre un peu d'huile d'olive dans une poêle, verser la préparation, couvrir et cuire 20 minutes à feu doux. Retourner délicatement l'omelette avec un plat, puis la faire glisser dans la poêle huilée et cuire de nouveau 10 minutes sans couvercle.



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 03/03/2026

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
poireau	3.00€/kg	0.7	2.10
Navet primeur	2.50€/b	1	2.50
Épinard	6.20€/kg	0.4	2.48
Carotte	3.00€/kg	0.6	1.80
Persil	1.30€/b	1	1.30
			10.18

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Carotte	3.00€/kg	0.8	2.40
Mâche	13.50€/kg	0.15	2.03
Courge	2.90€/kg	1.20	3.48
Blette	2.50€/b	1	2.50
Chou rouge	2.90€/p	1	2.90
Poireau	3.00€/kg	0.9	2.70
			16.01

Du poireau dans les paniers, encore!

Vous recevez régulièrement du poireau dans vos paniers, et vous en êtes peut-être un peu lassé.es... Nous sommes conscients de cela, mais nous n'avons pas vraiment le choix si nous ne voulons pas les perdre.

En effet, malgré des conditions d'implantation difficiles (temps sec à la plantation en juin-juillet 2025), nos poireaux ont tenu le coup, et se sont très bien développés! Le rendement est tel qu'il ne faut parfois que 2 à 3 poireaux pour atteindre le kilo!

Par conséquent, il nous en reste encore beaucoup dans les champs, et si nous ne le récoltons pas avant les beaux jours, ils risquent de monter à fleur, et donc de ne plus être commercialisables. En effet, une tige un peu dure se forme au centre du poireau lorsqu'il « monte ».

Nous vous remercions de votre compréhension, et espérons avec impatience les légumes primeurs afin d'apporter plus de diversité dans vos paniers!