

## Chou blanc sauté au curcuma

*1/2 chou blanc, 2 à 3 carottes, 2 oignons (ou 1 gros), 1 gousse d'ail, 1 + 1/2 cuillère à soupe de curcuma moulu, 1 cuillère à café de gingembre moulu, 1 bonne pincée de cumin, 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre*

Lavez le chou, retirez le cœur dur puis émincez le très finement. Lavez les carottes, pelez-les, retirez le dessus, puis enfin râpez-les à grosses mailles. Épluchez puis émincez finement l'oignon. Épluchez et hachez l'ail

Dans une sauteuse, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile puis faites y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce que ce dernier soit en début de caramélisation.

Ajoutez les épices, puis mélangez le tout bien.

Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile, le chou, les carottes, puis faites revenir le tout 5 minutes à feu vif et en mélangeant régulièrement.

Couvrez et laissez cuire à feu moyen le temps que le chou ait la texture désirée : mi-croquant : laissez environ 15 à 20 minutes.

Salez, poivrez avant de servir

Servez ce chou blanc sauté bien chaud..

## Cake aux fanes de navet et radis

*400-500 g de fanes de navets ou autres, 3 œufs, une poignée de noisettes entières, 200 g de farine, 1 dl de lait, 200 g de gruyère, 5 càs d'huile, 1/2 sachet de levure, sel*

Battre les œufs et y incorporer l'huile, le lait, la farine, la levure. Si la pâte est trop consistante la mouiller avec encore un peu de lait ou de l'eau.

Y ajouter le gruyère râpé, les fanes coupées menues, les noisettes, le sel.

Verser la préparation dans un moule préalablement beurré et enfourner 50 minutes à 180°C.

Servir froid.



Cofinancé par  
l'Union européenne



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

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 12/03/2026

| Panier Duo    |          |       |              |
|---------------|----------|-------|--------------|
| Légumes       | Prix     | Qtité | Total        |
| Epinard       | 6.20€/kg | 0.5   | 3.10         |
| Navet primeur | 2.50€/b  | 1     | 2.50         |
| Chou cabus    | 2.60€/p  | 1     | 2.60         |
| Radis rose    | 1.80€/p  | 1     | 1.80         |
|               |          |       | <b>10.00</b> |

| Panier Famille |          |       |              |
|----------------|----------|-------|--------------|
| Légumes        | Prix     | Qtité | Total        |
| persil         | 1.30€/p  | 1     | 1.30         |
| poireau        | 3.00€/kg | 0.9   | 2.70         |
| Radis rose     | 1.80€/p  | 2     | 3.60         |
| Blette         | 2.50€/p  | 1     | 2.50         |
| Navet primeur  | 2.50€/p  | 1     | 2.50         |
| Chou lisse     | 3.50€/p  | 1     | 3.50         |
|                |          |       | <b>16.18</b> |

## Don de fruitiers par « Abondance Végétale »:

La pépinière bio Abondance végétale, située à Pancé, nous avait déjà donné ses surplus de production l'année dernière et nous avons planté une soixantaine d'arbres fruitiers et de vignes.

Cette année, cette pépinière nous refourni une vingtaine d'arbres (pommiers, poiriers, pruniers) pour remplacer les rares arbres (1 ou 2) qui n'ont pas pris ou qui ont subi un dégât de chevreuil. Nous allons aussi pouvoir en planter au bord d'un talus ce qui aura par la même occasion de recréer une haie nourricière. Cette haie aura aussi pour objectif de couper le vent et protéger nos serres.

L'objectif est de pouvoir dans quelques années (3, 4 ou 5 ans) compléter notre gamme de légumes avec des fruits bio à vous proposer.

## Les légumes primeurs arrivent:

En plus des navets présents depuis 1 ou 2 semaines, les fenouils et les radis roses font leurs retours. Avec les températures douces depuis quelques temps, nous pensons être en mesure de récolter les premières laitues, carottes bottes, betteraves bottes, choux raves dans peu de temps. Suivront ensuite les oignons bottes et les pommes de terre primeurs.