

## Salade de blettes et de lentilles, vinaigrette citronnée et oignons blancs

1 grosse botte de blettes (côtes et feuilles), 160g de lentilles vertes, quelques oignons blancs, huile neutre, 1 jus de citron, sel, poivre

Laver les blettes et retirer leurs fils, les couper en tronçons de 2 à 3cm d'épaisseur (feuilles comprises). Faire cuire environ 25 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez.

Cuire les lentilles 15 à 20min, les égoutter et les laisser refroidir.

Préparer la vinaigrette avec le jus de citron. Y ajouter un oignon blanc haché finement (fane et bulbe)

Mélanger les blettes et les lentilles dans un saladier, y ajouter la vinaigrette et réserver au frais.

Idéal en entrée par ces belles journées ensoleillées tant attendues! :)

## Salade de chou-rave, carotte et pomme

1 chou-rave, 4 carottes, 1 pomme, le jus d'un citron, 1 cas de sirop d'agave ou de miel, 2 cas d'huile d'olive

Pressez le citron pour récupérer son jus pour la vinaigrette. Si votre chou-rave possède encore ses feuilles, coupez-les et retirez la base du chou-rave. Épluchez-le ensuite au couteau ou à l'économe.

Lavez et épluchez également la carotte. Lavez mais n'épluchez pas votre pomme. Utilisez le côté gros trous de votre râpe et râpez tout les pommes, le chou rave et la carotte dans un saladier.

Réalisez une vinaigrette avec le jus de citron, le sirop d'agave/miel, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance ou utilisez la vinaigrette de votre choix. Ici le jus de citron permet d'éviter l'oxydation de la pomme et son acidité est contrebalancée par le sirop d'agave/miel. Vous pouvez utiliser l'huile de votre choix, ajouter des herbes ou un peu de sauce soja...

Mélangez le tout. Vous pouvez déguster cette salade immédiatement ou la conserver 1 heure au frais... Répartissez votre salade dans de jolis bols de présentation et ajoutez quelques graines.



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 31/03/2026

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	2.40€/kg	1	2.40
Salade	1.40€/p	1	1.40
Blette	2.50€/p	1	2.50
Chou rave	1.60€/p	1	1.60
Carotte	3.00€/kg	0.7	2.10
			<b>10.00</b>

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.40€/p	1	1.40
Radis rose	1.80€/p	1	1.80
Chou frisé	2.90€/kg	1.2	3.48
Blette	2.50€/p	1	2.50
Pomme de terre	2.40€/kg	1.1	2.64
Carotte	3.00€/kg	1	3.00
Fenouil	4.50€/kg	0.3	1.35
			<b>16.17</b>

### Dans les champs cette semaine:

Nous sommes en pleine plantation des oignons de conservation : oignons jaunes, rouges, et roses, que nous récolterons en août/ septembre. Ils sont plantés dans une parcelle qui n'est pas connectée à notre système d'irrigation. Nous espérons donc que l'été ne sera pas trop sec, sinon le calibre s'en verra réduit... on croise les doigts pour vous fournir de beaux oignons cet hiver!

Nous avons également planté les haricots rame sous serre la semaine dernière.

Cette semaine nous planterons les aubergines, et les concombres ont été semés récemment et ont déjà germé! Nous avons également semé de la rhubarbe, car elle arrive relativement tôt dans la saison (nous avons fait notre première récolte la semaine dernière), ce qui nous arrange car nous avons peu de diversité en ce moment.

Augmenter notre surface de rhubarbe nous permettra donc, nous l'espérons, d'en proposer à tous et toutes l'année prochaine!