

Tarte aux fanes d'oignons nouveaux

1 pâte Brisée, 300 g de fanes d'oignons nouveaux, 100 g de fromage râpé, 3 gros œufs, 20 cl de crème épaisse, un peu de beurre, sel, piment d'Espelette en poudre

Laver les fanes avant de les séparer des oignons pour éviter de les gorger d'eau .

Les sécher , puis les couper finement.

Les faire fondre sans coloration dans un peu de beurre quelques minutes .

Chemiser un moule à tarte de la pâte de votre choix. Y verser les fanes rissolées.

Dans une petite jatte, battre les œufs avec la crème le sel et piment d'Espelette puis ajouter en dernier le fromage râpé.

Verser sur les fanes.

Enfournez four préchauffé à 180 ° pour une cuisson de 35 à 40 minutes four ventilé

Salade froide pommes de terre primeurs pois gourmands

800 g de pommes de terre, 120 g de pois gourmands, 1 oignon blanc, 2 c à s de graines de tournesol et de pignons de pins, 1 c à s de cranberries séchées, 3 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de vinaigre de framboise, Sel, poivre

Equeuttez les pois gourmands et plongez-les dans l'eau salée pendant 7 à 8 minutes. Egouttez-les et réservez.

Lavez et émincez finement l'oignon en rondelles (fanés et bulbe).

Lavez sans les éplucher et coupez les pommes de terre en rondelles. Dans une poêle, faites fondre le beurre et déposez les pommes de terre. Mélangez et assaisonnez selon votre goût.

Faites cuire à feu vif pendant 4 à 5 minutes en remuant de temps en temps puis poursuivez la cuisson à feu doux et à couvert pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées. Réservez au chaud.

Faites torrifier les pignons de pin et les graines de tournesol dans une poêle bien chaude.

Mélangez tous les ingrédients, arrosez d'huile d'olive et de vinaigre de framboises. Salez et poivrez.



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 27/04/2026

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Navet nouveau	4.00€/kg	0.25	1.00
Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50
Salade	1.40€/p	1	1.40
Carotte primeur	3.00€/b	1	3.00
Betterave primeur	2.60€/b	1	2.60
			10.50

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.40€/p	1	1.40
Radis rose	1.80€/p	1	1.80
Pois mange-tout	12.00€/kg	0.21	2.52
Pomme de terre nouvelles	4.70€/kg	0.7	3.29
Chou rave	1.60€/p	1	1.60
Carotte primeur	3.00€/b	1	3.00
Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50
			16.11

C'est la saison des légumes primeurs !

Le printemps est la saison des légumes primeurs. C'est souvent une période critique en termes de production sur les fermes maraîchères car ce sont des légumes plus sensibles aux températures et aux ravageurs (pucerons, limaces...). Il est aussi compliqué d'être sûr d'avoir la bonne quantité pour tous les paniers car la maturité des légumes est plus aléatoire et très dépendante du climat.

Ce sont aussi des légumes qui se conservent moins longtemps. Nous organisons notre semaine autour des récoltes. Elles sont très chronophages car essentiellement manuelles. Ce sont aussi souvent des légumes plus fragiles avec un temps de conservation moins long.

Les légumes sont récoltés le lundi et le mercredi matin le plus tôt possible car les légumes se gardent mieux s'ils sont récoltés avec des températures encore assez fraîches. Ils sont ensuite placés en salle de lavage et arrosés afin de maintenir la fraîcheur des feuilles. Les salades sont récoltées le matin même de la livraison.

Afin de pouvoir les conserver le plus longtemps, le mieux est de les remouiller en arrivant chez vous et de les placer dans le bac à légumes du frigo.

Même une salade qui peut paraître un peu fanée après avoir attendu toute la journée sur un point de dépôt reprendra de la vigueur et pourra être mangée 3/4 jours après. Pour les légumes type radis, carotte, navet... vous pouvez séparer les fanes qui continuent à consommer l'eau du légume et le font flétrir plus vite.

Nous laissons cependant les fanes car elles sont toutes comestibles et souvent très vitaminées.