

## Salade croquante de chou-rave et carotte au citron et graines

1 chou-rave, 1 carotte, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à café de graines de tournesol ou de courge (ou les deux), Sel, poivre

Épluchez votre chou-rave et votre carotte.  
Râpez-les ou coupez-les en fines allumettes.  
Mettez-les dans un saladier avec le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre.  
Ajoutez les graines et mélangez bien.  
Terminez avec un peu de zeste de citron (ou un filet de miel, selon ta préférence).  
Simple mais efficace !

## Salade aux oignons nouveaux et betteraves.

1 Salade, 1/2 Botte d'oignons nouveaux, 3 C.a.soupe d'Huile d'olive, 1 c.a. soupe de Vinaigre balsamique, 2 betteraves, 1/2 Baguette de pain, Poivre, Sel

Cuire les betteraves puis les éplucher et les couper en dés  
Laver et éplucher la salade.  
Laver et émincer les oignons et leurs tiges vertes.  
Couper la demi baguette en rondelles et les faire dorer au grille pain. Puis les couper en dés.  
Dans un saladier mélanger l'huile et le vinaigre.  
Ajouter la salade, les oignons, les croûtons et les dés de betterave.  
Saler et poivrer et mélanger.



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 05/05/2026

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre nouvelles	4.70€/kg	0.5	2.35
Radis rose	1.80€/b	1	1.80
Salade	1.40€/p	1	1.40
Carotte primeur	3.00€/b	1	3.00
Chou rave	1.60€/p	1	1.60
			<b>10.15</b>

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.40€/p	2	2.80
Radis rose	1.80€/p	1	1.80
Navet nouveau	4.00€/kg	0.25	1.00
Betterave primeur	2.60€/b	1	2.60
Rhubarbe	5.00€/b	0.5	2.50
Carotte primeur	3.00€/b	1	3.00
Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50
			<b>16.20</b>

### Le retour de la pluie!!! (désolé mais on est content)

Après des mois de janvier et février particulièrement pluvieux, nous avons connue un très fort déficit de pluie en mars et avril.

Seulement 17mm (17 litres/m<sup>2</sup>) sont tombés depuis le 15 mars. Les normales entre 1990 et 2020 sont aux alentours de 75 mm.

Résultat: les premiers centimètres de sol étaient complètement secs. Même sous les couverts végétaux que nous semons l'hiver pour protéger les sols, la terre était craquelée et compactée dû au séchage très rapide.

Les pommes de terre et surtout le semis de panais et de carottes de la semaine dernière vont pouvoir profiter des quelques pluies de ce week-end.

Nous aurions sinon du installer et commencer l'irrigation en plein champs dès début mai. C'est faisable mais nous avons le droit à une quantité limité d'eau à être pompée dans notre forage. Chaque année nous espérons tenir tout l'été avec cette quantité autorisée.

Des démarches sont en cours avec la ville de Rennes pour de la récupération d'eau auprès de la société publique d'Eau du Bassin Rennais qui peut avoir de temps en temps des surproductions d'eau. Nous espérons, grâce à ce partenariat, pérenniser notre structure dans les années à venir.