

## Salade de fèves au sésame et citron vert

*100 g de fèves fraîches écossées, 2 belles poignées de feuille de salade, 2 fanes d'oignons blancs 2 c. à soupe de graines de sésame doré, ½ citron vert, huile d'olive*

Commencez par écosser les fèves, rincez-les et faites-les cuire à la vapeur durant 10 minutes.

Pendant ce temps, lavez la salade puis disposez les feuilles au fond des bols de service.

Ciselez 1 fanes d'oignon blanc par bol et disposez les sur les jeunes pousses.

Une fois les fèves cuites, répartissez-les dans les bols et saupoudrez le tout d'1 cuillère à soupe de graines de sésame, que vous pouvez faire toaster pour encore plus de gourmandise !

Arrosez du jus de citron vert et dégustez

## Oeufs cocottes aux fanes de betteraves

*6 œufs, 1 bouquet de fanes de betteraves, 2 gousses d'ail, 1 oignon blanc, 1 brique de crème fraîche entière liquide, huile d'olive, sel, poivre*

Bien rincer les fanes de betteraves, les émincer finement (tiges et feuilles), faire de même pour l'ail et l'oignon blanc.

Faire revenir à la poêle dans de l'huile d'olive jusqu'à ce que le tout soit bien tendre. En fait, ces fanes se cuisinent comme les épinards mais leur goût est un peu plus sucré. Ajouter la crème fraîche, laisser réduire, saler, poivrer.

Huilez 6 petits ramequins. Répartir la préparation aux fanes en creusant un peu au centre. Casser un œuf dans chaque ramequin. Enfourner pour 10- 12 minutes à 180°C (selon la grosseur des œufs).



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 20 et 21/05/2026

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Carotte botte	3.00€/p	1	3.00
Betterave primeur	2.60€/p	1	2.60
Courgette	3.60€/kg	0.8	2.88
Chou rave	1.60€/p	1	1.60
			<b>10.08</b>

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Fève	5.10€/kg	0.65	3.32
Pomme de terre nouvelle	4.70€/kg	1	4.70
Betterave primeur	2.60€/b	1	2.60
courgette	3.60€/kg	0.7	2.52
Carotte primeur	3.00€/b	1	3.00
			<b>16.14</b>

## Nouvel épisode des histoires des légumes: la betterave.

La betterave est une sous-espèce de plantes de la famille des Amaranthaceae, cultivées pour leurs racines charnues, et utilisées pour la production du sucre, comme légume dans l'alimentation humaine, comme plantes fourragères, et plus récemment comme biocarburant avec le bioéthanol.

L'aire d'origine de l'espèce Beta vulgaris se trouve en Mésopotamie et c'est vraisemblablement là que les premières cueillettes ont eu lieu lors de la sédentarisation des hommes. La betterave est connue comme légume depuis l'Antiquité. Les premières traces écrites d'utilisation comme plante médicinale nous viennent des Grecs tels que Dioscoride, Galien, Hippocrate, Théocrate au Ve siècle av. J.-C.

Les principales variétés de betterave ont été décrites au Moyen Âge, notamment par Matthioli. L'origine de l'utilisation alimentaire des racines de betterave semble se situer dans la grande plaine qui s'étend de l'Allemagne à la Russie.

Aujourd'hui, Les variétés de betteraves potagères, peuvent avoir différentes formes, généralement rondes, globuleuses, plus ou moins plates et enterrées, à l'exception de la variété 'Crapaudine' qui est longue. Il existe aussi des variétés à racines blanches, jaunes et roses. Les betteraves rouges ont une peau mince et une chair juteuse à la saveur aromatique. Plus de 130 variétés sont inscrites au Catalogue européen.

**Rappel: AG d'Espace Emploi le jeudi 11/06 à 18h (11 bis rue Jean-Baptiste Godin à St Gilles)**