Chou romanesco crémeux au curry

1 chou Romanesco, 3 cuillères à soupe d'huile, 1/2 oignon, 1 cm de gingembre frais, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à café de curry en poudre, 1 cuillère à café de curcuma, 20 cl de lait de coco (ou de crème), Sel, Poivre

Rincer le chou romanesco et détailler les florettes grossièrement en les gardant entières. Le faire cuire à l'eau bouillante ou à la vapeur (bien mieux, cela permet de garder toutes les vitamines!), pendant 8 à 10 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
Egouttez et plongez dans un volume d'eau très froide pour figer la couleur.
Faites revenir dans la sauteuse l'oignon finement coupé dans l'huile.
Ajoutez l'ail et le gingembre épluchés et râpés.
Ajoutez les épices et laissez revenir encore 2 minutes.
Versez le lait de coco, ajustez l'assaisonnement avec le sel et le poivre.
Finalement, mettez les bouquets de chou Romanesco dans la sauteuse avec la sauce, laissez cuire 2 ou 3 minutes et servez ! Le chou romanesco peut être accompagné d'un riz basmati semi complet, avec pourquoi pas des lentilles corail, pour un repas complet!

Salade de lentilles vertes, chou rouge et pommes.

200g de lentilles vertes, 250g de chou rouge, 1 belle pomme bio, 1 petit bouquet d'aneth (facultatif), bouquet garni (facultatif), jus de citron; vinaigrette, 1 ou 2 oignons roses

Versez les lentilles dans un grand volume d'eau froide non salée. Ajoutez le bouquet garni et portez à ébullition. Laissez ensuite cuire 20 minutes. Assaisonnez avec du sel en fin de cuisson puis égouttez les lentilles. Retirez le bouquet garni.
Lavez la pomme, coupez-la en deux et retirez les pépins puis taillez des cubes. Arrosez-les d'un filet de jus de citron. Émincez finement le chou rouge. Eplucher et émincer l'oignon rose.
Dans un saladier, mélangez les lentilles, l'oignon rose le chou rouge et les pommes. Arrosez avec la vinaigrette puis ajoutez les brins d'aneth ciselés. Ajustez l'assaisonnement selon votre goût. Possibilité de rajouter des noix, amandes, fruits secs, selon les goûts!

***Autres idées recettes* : rémoulade de céleri rave et carottes, purée ou velouté de céleri rave, tarte aux poireaux, poêlée de poivrons et pommes de terre.**

Composition de votre panier du
24 novembre 2026 (semaine 48)

Panier **bio**, **local** et **solidaire** rennais

Panier « DUO »

Légumes	Prix	Qté	Total
Echalote	6,50€/kg	0,2	1,30
Céleri rave	3,80€/kg	0,5	1,90
mesclun	13,50€/kg	0,12	1,55
Carotte	3,30€/kg	0,7	2,31
Chou romanesco	3,00€/p	1	3,00
			10,06€

Provenance carotte : Finistère, certifiées bio

Panier « FAMILLE »

Légumes	Prix	Qté	Total
Chou rouge	3,00€/p	1	3,00
Poireau	3,20€/kg	1	3,20
Poivron	5,00€/kg	0,5	2,50
Pomme de terre	2,50€/kg	0,9	2,25
mesclun	13,5€/kg	0,25	3,38
Oignon rose	3,50€/kg	0,5	1,75
			16,08€

7 raisons de manger "de saison« *(source France bleu Saint-Etienne/Loire)*

Sur le plan économique Les fruits et légumes sont moins chers en pleine saison.
Au niveau du goût Ils ont une saveur bien plus développée si on les consomme lorsque c'est la saison.
Un atout santé Les fruits et légumes répondent à nos besoins nutritionnels à chaque moment de l'année. La nature est bien faite ! Par exemple, les aliments d'hiver sont riches en vitamine C, en magnésium et en béta-carotène : l'idéal pour renforcer notre système immunitaire, lutter contre la fatigue, les infections de la saison.
Côté nutrition Lorsqu'ils sont récoltés à maturité, les produits de saison ont une qualité nutritionnelle bien meilleure.
Pour l'environnement Faire le choix du local et de saison, c'est aussi respecter la planète avec moins/pas de pesticides, moins de transport, moins d'eau... Les fruits et légumes mûrissent au soleil. Il faut savoir qu'un tiers des transports concerne les produits agroalimentaires et agricole de nos jours !
Pour une alimentation variée Cela permet de varier son alimentation tout au long de l'année.
Développer l'économie locale C'est un bon moyen pour préserver le tissu économique local.

Focus sur les légumes d'automne *(source : assurance-prévention.fr)*

Les légumes oranges, bourrés de carotènes
Comptez sur les carottes et les potirons, en velouté, gratin, purée ou poêlée pour faire le plein de carotènes (les précurseurs de la vitamine A) et garder bonne mine.
Fenouil, épinards, blettes, riches en vitamines
Durant l'automne, puisez votre vitamine C dans le fenouil et les épinards, également riches en magnésium et en anti-oxydants. Quant aux fibres, vous en trouverez dans les blettes.
L'ail, un concentré de santé *(aux JDB, 1er test de culture d'ail cet automne, 1ère récolte en 2027!)*
Enfin, dès à présent, donnez du goût à vos plats en ajoutant de l'ail, source de composés soufrés, de vitamines C, B6 et B9, de phosphore, de potassium, etc.

Pour annuler un panier / Avant le lundi 8h

Espace adhérent (www.jardinsdubreil.fr)
Mail : **paniers@jardinsdubreil.fr**
Téléphone : **02 99 54 52 71**

Cofinancé par l'Union européenne

Chou romanesco crémeux au curry

1 chou Romanesco, 3 cuillères à soupe d'huile, 1/2 oignon, 1 cm de gingembre frais, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à café de curry en poudre, 1 cuillère à café de curcuma, 20 cl de lait de coco (ou de crème), Sel, Poivre

Rincer le chou romanesco et détailler les florettes grossièrement en les gardant entières. Le faire cuire à l'eau bouillante ou à la vapeur (bien mieux, cela permet de garder toutes les vitamines!), pendant 8 à 10 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
Egouttez et plongez dans un volume d'eau très froide pour figer la couleur.
Faites revenir dans la sauteuse l'oignon finement coupé dans l'huile.
Ajoutez l'ail et le gingembre épluchés et râpés.
Ajoutez les épices et laissez revenir encore 2 minutes.
Versez le lait de coco, ajustez l'assaisonnement avec le sel et le poivre.
Finalement, mettez les bouquets de chou Romanesco dans la sauteuse avec la sauce, laissez cuire 2 ou 3 minutes et servez ! Le chou romanesco peut être accompagné d'un riz basmati semi complet, avec pourquoi pas des lentilles corail, pour un repas complet!

Salade de lentilles vertes, chou rouge et pommes.

200g de lentilles vertes, 250g de chou rouge, 1 belle pomme bio, 1 petit bouquet d'aneth (facultatif), bouquet garni (facultatif), jus de citron; vinaigrette, 1 ou 2 oignons roses

Versez les lentilles dans un grand volume d'eau froide non salée. Ajoutez le bouquet garni et portez à ébullition. Laissez ensuite cuire 20 minutes. Assaisonnez avec du sel en fin de cuisson puis égouttez les lentilles. Retirez le bouquet garni.
Lavez la pomme, coupez-la en deux et retirez les pépins puis taillez des cubes. Arrosez-les d'un filet de jus de citron. Émincez finement le chou rouge. Eplucher et émincer l'oignon rose.
Dans un saladier, mélangez les lentilles, l'oignon rose le chou rouge et les pommes. Arrosez avec la vinaigrette puis ajoutez les brins d'aneth ciselés. Ajustez l'assaisonnement selon votre goût. Possibilité de rajouter des noix, amandes, fruits secs, selon les goûts!

***Autres idées recettes* : rémoulade de céleri rave et carottes, purée ou velouté de céleri rave, tarte aux poireaux, poêlée de poivrons et pommes de terre.**

Composition de votre panier du
24 novembre 2026 (semaine 48)

Panier **bio**, **local** et **solidaire** rennais

Panier « DUO »

Légumes	Prix	Qté	Total
Echalote	6,50€/kg	0,2	1,30
Céleri rave	3,80€/kg	0,5	1,90
mesclun	13,50€/kg	0,12	1,55
Carotte	3,30€/kg	0,7	2,31
Chou romanesco	3,00€/p	1	3,00
			10,06€

Provenance carotte : Finistère, certifiées bio

Panier « FAMILLE »

Légumes	Prix	Qté	Total
Chou rouge	3,00€/p	1	3,00
Poireau	3,20€/kg	1	3,20
Poivron	5,00€/kg	0,5	2,50
Pomme de terre	2,50€/kg	0,9	2,25
mesclun	13,5€/kg	0,25	3,38
Oignon rose	3,50€/kg	0,5	1,75
			16,08€

7 raisons de manger "de saison« *(source France bleu Saint-Etienne/Loire)*

Sur le plan économique Les fruits et légumes sont moins chers en pleine saison.
Au niveau du goût Ils ont une saveur bien plus développée si on les consomme lorsque c'est la saison.
Un atout santé Les fruits et légumes répondent à nos besoins nutritionnels à chaque moment de l'année. La nature est bien faite ! Par exemple, les aliments d'hiver sont riches en vitamine C, en magnésium et en béta-carotène : l'idéal pour renforcer notre système immunitaire, lutter contre la fatigue, les infections de la saison.
Côté nutrition Lorsqu'ils sont récoltés à maturité, les produits de saison ont une qualité nutritionnelle bien meilleure.
Pour l'environnement Faire le choix du local et de saison, c'est aussi respecter la planète avec moins/pas de pesticides, moins de transport, moins d'eau... Les fruits et légumes mûrissent au soleil. Il faut savoir qu'un tiers des transports concerne les produits agroalimentaires et agricole de nos jours !
Pour une alimentation variée Cela permet de varier son alimentation tout au long de l'année.
Développer l'économie locale C'est un bon moyen pour préserver le tissu économique local.

Focus sur les légumes d'automne *(source : assurance-prévention.fr)*

Les légumes oranges, bourrés de carotènes
Comptez sur les carottes et les potirons, en velouté, gratin, purée ou poêlée pour faire le plein de carotènes (les précurseurs de la vitamine A) et garder bonne mine.
Fenouil, épinards, blettes, riches en vitamines
Durant l'automne, puisez votre vitamine C dans le fenouil et les épinards, également riches en magnésium et en anti-oxydants. Quant aux fibres, vous en trouverez dans les blettes.
L'ail, un concentré de santé (aux JDB, 1er test de culture d'ail cet automne, 1ère récolte en 2027!)
Enfin, dès à présent, donnez du goût à vos plats en ajoutant de l'ail, source de composés soufrés, de vitamines C, B6 et B9, de phosphore, de potassium, etc.

Pour annuler un panier / Avant le lundi 8h

Espace adhérent (www.jardinsdubreil.fr)
Mail : **paniers@jardinsdubreil.fr**
Téléphone : **02 99 54 52 71**

Cofinancé par l'Union européenne