

## Pesto de fanes de radis

### Ingrédients :

1 botte de fanes de radis  
1 poignée de feuilles de basilic  
1 à 2 gousses d'ail  
2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
20g de parmesan ou de poudre d'amande avec de la levure maltée  
Du sel et du poivre

Lavez soigneusement vos fanes, et éventuellement écartez celles qui sont abîmées.

Après les avoir bien séchées, mettez les fanes, le basilic, l'ail préalablement épluché et grossièrement haché dans un blender.

Mixez et ajoutez le reste des ingrédients en ajustant l'huile d'olive pour obtenir une texture crémeuse, pas trop liquide.

Mettez au frais 1 heure avant de servir.

Servez bien frais, en dip (avec des radis justement!) ou en tartina, pour en faire de délicieuses bruschettas par exemple.

Ou pourquoi pas dans des pâtes pour les relever et joliment les colorer

## Salade de chou à la japonaise

### Ingrédients (pour 6 personnes)

¼ de chou blanc  
Graines de sésame noir  
30 cl de vinaigre de riz  
3 cs de cassonade  
1 cc de sel fin  
3 cs de sauce soja  
3 cs d'huile neutre (pépin de raisin ou autre)

Préparation : 20 minutes    Mari-  
nade : au moins 4 heures    Pas  
de cuisson

Oter le cœur dur du chou puis émincez-le finement à l'aide d'un couteau.

Versez le vinaigre de riz, le sel et la cassonade dans un grand récipient, mélangez bien pour faire fondre le sucre puis placez le chou émincé dedans.

Mélangez bien, fermez le récipient (ou couvrez d'un film étirable) et placez-le au frais pour au moins 4 heures.

Au bout de ce temps égouttez bien le chou, jetez la marinade puis replacez le chou dans votre récipient (ou saladier) et assaisonnez la salade avec l'huile et la sauce soja, parsemez de graines de sésame noir grillées (quelques minutes dans une poêle chaude suffisent).

La salade ainsi préparée peut se garder sans problème quelques jours au frais.

Vous pouvez faire une variante de la sauce en remplaçant une cuillère à soupe d'huile neutre par une cuillère à soupe d'huile de sésame

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le seul panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 17

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
salade	kg	1.10 €	I	1	1.10 €	1	1.10 €
navet	unité	2.20 €	II		0.00 €	1	2.20 €
oignon blanc	unité	2.20 €	II	1	2.20 €	1	2.20 €
radis rose	unité	1.20 €	I	1	1.20 €	1	1.20 €
poireau	kg	2.70 €	II	0.4	1.08 €	0.8	2.16 €
carotte	kg	2.40 €	III	0.5	1.20 €	0.7	1.68 €
chou blanc	kg	2.20 €	II	0.6	1.32 €	0.7	1.54 €
persil	unité	1.10 €	I		0.00 €	1	1.10 €
					8.10 €		13.18 €

Conservation I: courte (1-3 j.) II: moyenne (3-7 j.) III: longue (+7 j.)



### Pour annuler un panier

**Avant le lundi 10h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)



Tél. 02 99 54 52 71

site web : [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

[facebook.com/jardinsdubreil](https://www.facebook.com/jardinsdubreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

[comiteadherentsjdb.wordpress.com](http://comiteadherentsjdb.wordpress.com)

## **INVITATION : A la rencontre de Samuel Duguépéroux le samedi 13 mai**

Nous vous en parlions, un évènement rien que pour vous, les adhérents! Samuel Duguépéroux, éleveur bovin en AB à Gahard, nous accueillera sur son exploitation. Un « tour d'herbe » sera organisé à 10h. Venez découvrir la réalité d'un élevage bovin bio en système herbager.

Nous pourrions ensuite partager un barbecue! (Participation de 4 € par adulte). Confirmez-nous votre venue le plus rapidement possible (mail ou téléphone) car nous limitons le nombre de participants à 20 (hors enfants)

PS: une prochaine livraison de caissettes de bœuf est prévue tout début mai. Plus d'infos prochainement