

Poêlée de fenouil à l'huile d'olive

- 1 fenouil
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Nettoyez le fenouil en retirant les feuilles extérieures les plus dures. Lavez-le soigneusement, émincez-le grossièrement.

Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive. Quand elle est bien chaude faites-y dorer votre fenouil à feu assez vif. Quand il commence à être bien doré, rajoutez environ 10 cl d'eau, diminuez le feu et laissez cuire une bonne demi-heure.

Il ne doit plus rester de liquide à la fin de la cuisson. S'il en manque, en cours de cuisson, rajoutez-en. Juste avant de servir déglacer avec une cuillère à soupe de vinaigre balsamique. Assaisonnez et servez.

A partir de la même base, vous pouvez assaisonner le fenouil différemment : ajouter le jus d'un citron avec l'eau, ajouter des épices (cannelle, gingembre, cumin) et une cuillère de miel, remplacer l'eau par du coulis de tomate (l'association fenouil-tomate est délicieuse!).

Chou-fleur à la sicilienne

- 1 chou-fleur, 1 oignon,
- 3 filets d'anchois, 50 g parmesan, 12 olives noires
- 1 dl de vin rouge, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel

Diviser le chou-fleur en petits bouquets, les blanchir 30 sec, les égoutter. Hacher les anchois. Râper grossièrement le fromage. Dénoyer les olives et les couper en 4.

Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte. Y rissoler le hachis d'oignons, ajouter la moitié des anchois hachés, les 4 olives hachées, 1 cuillère à soupe de fromage râpé.

Remuer 1 min, étaler dessus les petits bouquets de chou-fleur, saupoudrer de fromage, parsemer avec les olives restantes.

Saler, mouiller au vin rouge (vous pouvez le remplacer par du bouillon), ajouter un filet d'huile d'olive et fermer la cocotte. Cuire à feu très doux 45 min en surveillant (le vin ne doit pas bouillir).

Servir chaud avec du pain de campagne.



Projet cofinancé par le fond social européen



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 — Semaine 20 — Année 2021

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Oignon jaune	2.50€/kg	0.35	0.88	Salade pièce	1.20€/pce	1	1.20
Radis rose botte	1.30€/pce	1	1.30	Pomme de terre	1.90€/kg	0.9	1.71
Carotte botte	2.50€/pce	1	2.50	Chou-fleur	2.80€/pce	1	2.80
Courgette	3.00€/kg	0.4	1.20	Carotte botte	2.50€/pce	1	2.50
Fenouil	3.60€/kg	0.4	1.44	Betterave botte	2.30€/pce	1	2.30
Salade pièce	1.20€/pce	1	1.20	Fenouil	3.60€/kg	0.5	1.80
			8.52	Origan	1.20€/btte	1	1.20
							13.51

Pomme de terre Allians, oignon, : origine Finistère

C'est parti pour les plantations en plein champ !

Maintenant que la mi-mai est passée (les fameux « saints de glace »), nous pouvons lancer les plantations en plein champ. La pépinière est pleine à craquer de plants de courges (potimarron, butternut, sucrine du Berry, patidou, délicata, bleue de Hongrie, Longue de Nice...), en tout nous avons près de 4000 plants !

Nous allons commencer les plantations avec le potimarron, le plus précoce. Les courges sont plantées manuellement, sur une bâche noire biodégradable que nous déroulons au tracteur. C'est un chantier de plantation assez long, qui nous prendra 2 à 3 semaines.

Nous recevons cette semaine les plants de céleri-rave (commandés au GAEC Clair de Lune près de Nantes). Là c'est plus rapide, l'affaire d'une après-midi, car nous plantons avec la planteuse attelée sur le tracteur.

Au programme aussi cette semaine : le semis des carottes de conservation en plein champ. Nous semons 4 planches en mai et 3 planches en juin, pour étaler le désherbage.

Deux autres « petites » séries dans le planning de la semaine : le melon sous serre, et le semis de haricots verts en plein champ. En espérant qu'on aura le temps de tout faire et que la météo sera clémente...!