

Nouilles au chou vert et carottes

250 g de nouilles de riz plates, 1/2 chou vert, 1 grosse carotte, 1 gros oignon, 1 cuillère à soupe d'huile de sésame (pimentée ou non selon les goûts), 1 cuillère à soupe d'huile neutre pour cuisson, 1/2 cuillère à café d'ail en poudre, 2 cuillères à soupe de sucre en poudre, 8 cuillères à soupe de sauce soja, 1 bouquet de coriandre fraîche, 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé

Émincer très finement la carotte et l'oignon. Verser les légumes émincés dans un wok avec l'huile de sésame et l'huile neutre pour cuisson sur feu très doux. Ôter les grosses feuilles vertes du chou (les garder par exemple pour une soupe de légumes) et couper le chou en deux, enlever le trognon et le ciseler en fines bandes. Verser les lamelles de chou sur les carottes et oignon et mélanger. Râper l'équivalent d'une cuillère à soupe de gingembre frais sur la préparation, mélanger. Verser une demi cuillère à café d'ail en poudre (ou une gousse d'ail frais râpé). Verser un demi verre d'eau sur les légumes, couvrir, laisser cuire sur feu doux pendant environ 20 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter un peu d'eau si cela commence à coller. Pendant ce temps faire cuire les nouilles de riz. Verser les nouilles de riz dans les légumes ainsi que la sauce soja, le sucre en poudre et bien mélanger. Servir chaud, saupoudré de coriandre fraîche ciselée.

Salade radis noir-carottes sucrée salée

1 radis noir, 2 carottes, 2 cuillères à soupe de sucre en poudre, 1 cuillère à soupe de sauce soja légère, 1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées.

Eplucher le radis noir et les carottes, puis les râper. Ajouter le sucre, la sauce soja, mélanger. Ajouter les graines de sésame torréfiées à sec.

Laisser mariner au frais avant de servir. la pomme de terre coupée en quartier et les fanes.



Cofinancé par
l'Union européenne



**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 50

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	2.90€/kg	0.75	2.18	Carotte	2.75€/kg	1	2.75
Chou frisé	1.90€/p	1	1.90	Radis noir	2.60€/kg	0.3	0.78
Radis noir	2.60€/kg	0.25	0.65	Céleri rave	2.70€/kg	1	2.70
Patate douce	4.90€/kg	0.5	2.45	Navet botte	2.40€/p	1	2.40
Betterave cuite	4.80€/kg	0.4	1.92	Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20
			9.06	Chou frisé	3.80€/p	1	3.80
							14.63

Variété pomme de terre: Allians (chair ferme)

Certains points de dépôt seront fermés pendant les vacances de Noël. Voici où seront à aller chercher vos paniers. En cas d'impossibilité n'hésitez pas à gérer votre calendrier de paniers depuis votre espace adhérent.

	Livraisons Noël 2023	
	Décembre	Janvier
N° semaine dépôt	<i>Semaine 52</i>	<i>Semaine 01</i>
Maison Bleue	Paniers aux jardins	
MJC Pacé	Paniers aux jardins	
CS Longs Prés	Paniers à venir chercher aux Jardins	
Bellangerais	Paniers à venir chercher aux Jardins	
Bar Aviation	panier à la Rennes du bal	Paniers aux Jardins
Pie muette	panier à aller chercher au CS carrefour 18	
Le récupérables	panier à la Rennes du bal	Paniers aux Jardins
Rennes du bal		Paniers aux Jardins
maison du ronceray	Paniers à aller chercher au CS carrefour 18	