

Coleslaw de chou-rave et carotte

Pour 4 personnes :

1 beau chou rave (400 g), 4 carottes (400 g)

1 yaourt de brebis (ou un yaourt entier)

2 cuillerée à soupe d'huile de noix

Jus d'un demi citron, 6-8 brins de persil et de ciboulette

Sel, poivre

Lavez tous les légumes puis épluchez les à l'économe. Râpez les avec une râpe à trous puis disposez les dans un saladier.

Lavez, épongez puis émincez finement les différentes herbes. Incorporez ces herbes aux légumes.

Dans un bol, mélangez le yaourt avec l'huile de noix, le jus de citron, sel et poivre à convenance.

Servez la salade et la sauce à part, le tout bien frais.

Gratin courgette pomme de terre mozzarella

800 g de pommes de terre, 2 belles courgettes, 2 gros oignons
250 g de mozzarella, 50 g de gruyère râpé, 40 cl de crème liquide
2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à café d'origan, Sel, Poivre

* Épluchez et émincez les oignons. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants. Salez, poivrez et ajoutez leur 1 c. à café d'origan. Mélangez bien et réservez.

* Rincez les courgettes et coupez-les en rondelles. Lavez les pommes de terre nouvelles et coupez-les en tranches fines. Coupez la mozzarella en tranches. Préparez un moule à gratin en le beurrant légèrement. Déposez au fond les oignons en une couche. Par-dessus, alternez les tranches de pommes de terre et les rondelles de courgettes. Salez et poivrez à nouveau, et répartissez la seconde c. à café d'origan. Recouvrez de crème liquide et de tranches de mozzarella, et parsemez de gruyère pour avoir un côté un peu plus gratiné.

(Si vous utilisez des pommes de terre « anciennes » - pas nouvelles!- vous pouvez les précuire avant de les mettre dans le gratin.) Enfouissez pour 40 min, et dégustez dès la sortie du four avec une salade verte pour un menu équilibré et gourmand.



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 20

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Courgette	3.00€/kg	0.5	1.50
Pomme de terre	4.70€/kg	0.75	3.53
Salade	1.30€/p	1	1.30
Carotte primeur	2.75€/kg	1	2.75
			9.08

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.30€/p	1	1.30
Courgette	3.00€/kg	1	3.00
Chou rave	1.50€/p	1	1.50
Carotte primeur	2.75€/p	1	2.75
Pois gourmand	11.50€/kg	0.20	2.30
Pomme de terre primeur	4.70€/kg	0.8	3.76
			14.61

Dans les champs cette semaine :

Beaucoup de travail en perspective! Les récoltes sont nombreuses, et sont à effectuer parallèlement à l'entretien et la mise en place des cultures.

Mais qu'entend-on par entretien des cultures?

Il s'agit de désherber les légumes pour éviter que les adventices (« mauvaises herbes ») ne leur fassent concurrence.

Le désherbage peut être manuel et minutieux, notamment pour les carottes et les panais : les herbes sont retirées une par une pour être sûr de n'en laisser aucune!

Il peut être réalisé avec des outils manuels, comme la binette ou la houe, notamment pour les allées qui séparent chaque planche de culture.

Il peut être mécanique, avec la bineuse-butteuse attelée au tracteur, pour les choux, poireaux, pommes de terre, haricots, etc.

Entretenir une culture, c'est la tuteurer, l'effeuiller, l'égourmander, comme c'est le cas pour la tomate, le concombre, et l'aubergine.

Entretenir une culture, c'est aussi la préserver des ravageurs (pucerons, acariens, limaces, rongeurs, etc.) et maladies provoquées en grande partie par des champignons (le mildiou étant la plus connue). Pour cela, il faut savoir gérer l'irrigation, l'aération des tunnels, effeuiller pour laisser l'air circuler et éviter l'accumulation d'humidité...