

## Coleslaw

200 g de carottes râpées, 200 g de chou blanc râpé, 2 cuillères à soupe de mayonnaise, 2 cuillères à soupe de yaourt nature  
1/2 cuillère à café de moutarde de Dijon, 1 cuillère à café de vinaigre de vin, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre..

Epluchez et râpez carottes et chou blanc.

Préparez l'assaisonnement : Dans un saladier, mettez une pincée de sel et une pincée de poivre et 1/2 cuillère à café de moutarde. Versez le vinaigre et remuez. Ajoutez la mayonnaise et le yaourt. Mélangez.

Versez cette assaisonnement sur les légumes râpés. Mélangez. Si vous aimez les légumes bien croquant servez de suite. Si vous les préférez un peu assouplis, réservez au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir.

C'est délicieux !

## Potage crémeux de carottes et tomates

1 c. à soupe d'huile végétale, 1 oignon, grossièrement haché, 4 gousses d'ail grossièrement hachées, 4 carottes épluchées et en coupées en tranches de 5mm, 700g de tomates coupées en dés  
2 tasses de bouillon de légumes, 1 c. à soupe de sucre de canne, 1 c. à thé de basilic séché, 1/2 c. à thé d'origan séché, 1/2 c. à thé de thym séché, 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

Dans une casserole, à feu moyen, chauffer l'huile et cuire l'oignon, l'ail et les carottes pendant 10 minutes. Ajouter les tomates, le bouillon, le sucre et les épices et porter à ébullition. Baisser le feu à moyen-doux, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes. Ajouter l'huile d'olive.

Dans un mélangeur ou avec un pied-mélangeur, réduire la préparation en texture lisse et homogène.



Cofinancé par  
l'Union européenne



**Pour annuler un panier  
Avant le lundi 8h**

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

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 45

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.30€/p	1	1.30	Epinaud	5.00€/kg	0.8	4.00
Navet	2.75€/kg	0.45	1.24	Poivron vert	4.40€/kg	0.5	2.20
Carotte	2.90€/kg	0.75	2.18	Salade	1.30€/p	1	1.30
Chou cabus blanc	1.75€/p	0.6	1.50	carotte	2.90€/kg	0.7	2.03
Longue de Nice	2.60€/kg	1.10	2.86	Navet	2.75€/kg	0.4	1.10
			<b>9.08</b>	Longue de Nice	2.60€/kg	1.5	3.90
							<b>14.53</b>

## L'équipe des jardins:

En ce moment, l'équipe des salarié.es accompagné.es est complète. 15 personnes sont sous contrat d'insertion: 8 hommes et 7 femmes. Nous sommes presque à la parité (Nous n'y arrivons pas souvent par manque de candidatures féminines). En ce moment et jusqu'à fin février, 3 de nos salariés suivent une formation de 7 h par semaine en Français langue étrangère pour continuer leur apprentissage du Français.

L'objectif est de réussir à maintenir nos effectifs au complet car depuis 2 ans, le nombre d'heures d'accompagnement sur lequel nous sommes conventionnés dépend directement de l'année précédente.

Pour être plus clair: si nous n'accompagnons que 14 salarié.es en 2024 nous n'aurons le droit d'accompagner que 14 salariés en 2025.

En plus de cela, les périodes d'arrêt maladie ou les absences injustifiées ne rentrent pas dans le compte des heures conventionnées.

Afin de ne pas baisser en effectifs année après année, il faut donc réussir à avoir une équipe au complet voire un peu plus pour prévenir de certains arrêts maladies.

Un joli casse-tête...