

Salade de lentilles vertes patate douce et navet primeur

Lentilles vertes, 500g patate douce, quelques navets nouveaux, échalotes, oignons, raisins secs ou cranberries, noix ou amandes ou noisettes, pommes, vinaigrettes

Faire cuire les lentilles à l'eau, à part, faire cuire à l'eau ou vapeur la patate douce coupée en cubes moyens. Faire revenir à la poêle avec un peu de beurre les navets coupés en petits cubes, sans les éplucher. Rajouter un peu de miel en fin de cuisson. Une fois les légumes et lentilles refroidis, les mélanger dans un saladier, avec la vinaigrette, la pomme coupée en morceaux, les fruits secs, l'échalote et les noix. Réserver au frais, peut être servi en entrée ou plat principal.

Salade d'épeautre au chou de Pontoise et abricots secs

200gd'épeautre précuit, 1oignon, 500gde chou frisé, 15abricots secs, 200gde feta, 50gd'amandes, -Huile d'olive, 1 bouillon végétal, 4 épices, sel poivre, vinaigrette.

Faites cuire l'épeautre dans une grande casserole avec 3 fois son volume d'eau bouillante salée (60cl) sur feu moyen pendant 20 à 25min. Emincez l'oignon. Lavez, émincez le chou frisé. Coupez les abricots secs en morceaux. Emiettez la feta. Préparez un bouillon avec 5cl d'eau chaude et un bouillon cube. Chauffez 2cs d'huile d'olive dans une poêle et faites cuire l'oignon pendant 2min. Ajoutez une pincée de sel. Ajoutez le chou frisé, faites cuire 1min et ajoutez le bouillon, laissez cuire 5min avant d'incorporer les abricots et une bonne partie du mélange 4 épices, (garder le reste pour assaisonner votre vinaigrette) prolongez de 3min. Faites griller les amandes à sec dans une poêle pendant quelques minutes. Préparez la vinaigrette en y rajoutant les épices pour relever le goût. Dans un grand saladier, mettez l'épeautre cuit arrosez de vinaigrette, parsemez la feta, les légumes poêlés et les amandes, mélangez et dégustez aussitôt !!

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 06/01/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	2.20€/kg	0.5	1.10
Courge musquée	2.70€/kg	0.55	1.49
Carotte	2.90€/kg	0.55	1.60
Chou de Pontoise	2.30€/p	1	2.30
Patate douce	4.90€/kg	0.55	2.70
			9.12

Variété pommes de terre : Maïwenn (chair ferme)

Carotte bio : origine France, Biobreizh

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Courge musquée	2.70€/kg	1.1	2.97
Navet primeur	2.40€/p	1	2.40
Poireau	2.90€/kg	0.6	1.74
Patate douce	4.90€/kg	0.7	3.43
Mâche	13.20€/kg	0.18	2.38
Céleri rave	3.30€/kg	0.5	1.65
			14.57

Nouvelle année, nouvelles résolutions?

Un formateur en maraîchage nous a rapporté une étude signalant que les moins de 35 ans mangeaient 700g de chou par an... 700g?!? Soit environ un demi chou... quelle tristesse!

Bon, on ne cherche pas à vous dire par là qu'on vous mettra du chou chaque semaine l'hiver, et qu'on n'a pas entendu vos retours sur la fréquence du chou dans vos paniers, rassurez-vous! ;)

Nous tenons simplement ici à réaffirmer l'une de nos missions qui nous tient à cœur : faire découvrir des légumes inconnus ou oubliés, et encourager la diversité alimentaire.

C'est aussi l'intérêt des paniers à composition imposée : s'obliger à cuisiner ce que nous n'aurions pas spontanément acheté. Et l'on peut être surpris par des légumes qui n'étaient pas appréciés.

On vous a donc préparé deux petites recettes pour apprécier les navets primeurs et le chou de Pontoise à leur juste valeur... :)

Si vous les testez, n'hésitez pas à nous en faire un retour, positif ou négatif, on