

Cake aux fanes d betteraves

3 œufs, 150ml de lait, 150g de feta ou fromage de chèvre, 80ml d'huile d'olive, les fanes d'une botte de betterave, 250g de farine, 1 sachet de levure chimique, sel, poivre, une poignée de graines (courge, tournesol)

Préchauffez le four à 180°. Lavez les feuilles de betterave, les émincer et couper leurs tiges en tronçons de 1 cm. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes. Laissez refroidir. Cassez les œufs et faites-les mousser. Ajoutez le lait, assaisonnez, attention à la feta qui est assez salé. Mélangez rapidement et incorporez la farine et la levure chimique en lissant bien la pâte. Coupez le fromage en morceaux, rajoutez-les à l'appareil, ainsi que les feuilles de betteraves et le mélange de graines. Mélangez bien, versez dans un moule à cake beurré ou huilé. Parsemez de quelques graines. Enfournez à 180° pendant 40 - 45 minutes.

Vous pouvez réaliser cette recette avec des fanes de radis ou des fanes de carottes.

Poêlée de chou pointu, raisin sec et curry

1 chou pointu, du beurre, 20cl de lait de coco, 50g de raisins secs, 1 cac de curry en poudre

Laver le chou pointu et le ciseler en fines lanières. Dans une grande sauteuse, faire chauffer du beurre. Ajouter le chou et laisser revenir 5min sur feu moyen. Ajouter le curry, le lait de coco et les raisins. Laisser cuire 20min sur feu moyen.

Servir un mélange riz/légumineuses, ou avec du poisson blanc ou une tranche de jambon.

Le chou pointu est plus digeste que le chou d'hiver. Il peut se manger cuit ou cru, finement émincé, accompagné de carotte râpée en entrée.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 28/04/2025

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.40€/p	1	1.40	Betterave primeur	2.60€/b	1	2.60
Carotte primeur	2.90€/b	1	2.90	Chou fleur	2.50€/p	1	2.50
Persil	1.30€/b	1	1.30	Pomme de terre primeur	4.70€/b	0.6	2.82
Radis rose	1.80€/b	1	1.80	Chou pointu	2.50€/p	1	2.50
Betterave primeur	2.60€/b	1	2.60	Pois mange-tout	12.00€/kg	0.2	2.40
			10.00	Salade	1.40€/p	1	1.40
				Radis rose	1.80€/b	1	1.80
							16.02

Dans les champs cette semaine :

Beaucoup de travail dans les champs! On a planté les poivrons sous serre la semaine dernière, ainsi qu'une série de salades en plein champ, et du céleri branche, une nouveauté cette année.

Nous avons également commencé à semer les courges que nous planterons au cours du mois de mai. Tous les choux ont été récoltés, dernière distribution cette semaine!

Nous tuteurons les tomates une fois par semaine, et avons installé les ficelles de tuteurage sur les concombres et les aubergines. Les cultures se portent globalement bien, mais cette année nous avons une présence particulièrement importante de fourmis dans nos serres... Et qui dit fourmis, dit pucerons! En effet, elles « élèvent » les pucerons car elles se nourrissent du miellats sucrés qu'ils produisent.

Nos courgettes sont particulièrement touchées, et on craint malheureusement que la récolte soit tardive et peu abondante. Dès l'arrivée des premiers pucerons sur les feuilles de courgettes, nous les avons écrasés à la main, et nous avons intégré des auxiliaires de cultures pour les concurrencer. Mais les pucerons se développent vite, alors nous avons enlevé et évacué au loin les feuilles de courgettes les plus infestées.

Malgré nos efforts, la culture est bien mal en point... Cependant, on ne lâche rien et on fait tout pour réguler la présence de pucerons pour vous proposer de belles courgettes au plus tôt!