

CAVIAR DE BETTERAVE

Pour 10 personnes

4 betteraves entières cuites
125 g de graines
de sésame blond (ou 2
cuillères à soupe de tahiné)
5 cuillères à soupe d'huile
de sésame
1 filet d'huile d'olive
1/2 jus de citron
Sel et poivre

Préparez d'abord la pâte de sésame (vous pouvez aussi l'acheter toute faite sous le nom de "tahiné"). Répartissez les graines de sésame sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire à 180°C pendant 5 minutes, à mi-cuisson retournez les graines pour obtenir une cuisson uniforme. Les graines doivent être légèrement dorées. Mixez les graines avec l'huile d'olive, jusqu'à l'obtention d'une purée épaisse. Ajoutez les betteraves coupées en morceaux, le jus d'un demi citron, le filet d'huile d'olive et mixez à nouveau. Salez et poivrez à votre convenance.

RIZ SAUTÉ AU TOFU FUMÉ ET AU FENOUIL

Ingrédients pour 1 bol

1 bloc de tofu fumé de 100 ou 120g
1 bol de riz cuit bien bombé
1/2 bulbe de fenouil
1 échalote longue (ou un petit oignon)
2 petites gousses d'ail
Les feuilles d'une petite branche de céleri
Quelques brins de coriandre fraîche
1 c à soupe de sauce de soja
2 pincées de sucre en poudre
Huile d'olive
Sel, poivre

Faites égoutter le tofu au préalable sous un poids et entouré de papier absorbant pendant 30 minutes environ (ou plus). Si vous ne l'avez pas fait, emballez-le dans un peu de papier absorbant et pressez-le fermement, mais sans l'écraser » dans votre main. Chauffez un peu d'huile dans un wok ou une poêle creuse et jetez les gousses d'ail coupées en fines lamelles. Laissez-les 30 secondes et ajoutez l'échalote émincée et une petite pincée de sel. Faites revenir 5 minutes en remuant de temps en temps. Au bout de 5 minutes, ajoutez le fenouil lavé et coupé en petits morceaux. Faites revenir, toujours à feu assez vif, 5 minutes de plus. Retirez le wok du feu et placez les légumes cuits dans un bol. Remettez un peu d'huile dans le wok et faites sauter le tofu coupé en petits dés à feu vif. Dès qu'il est doré, remettez les légumes et ajoutez le riz en pluie. Ajoutez les feuilles de céleri grossièrement hachées et un peu de coriandre déchiquetée. Mélangez bien et ajoutez le sucre et la sauce de soja. Faites sauter en mélangeant bien. Quand tous les ingrédients sont bien mélangés, étalez le riz sautez bien à plat sur le fond du wok et laissez griller (pas brûler), sans remuer, 3 minutes environ. Poivrez un peu et servez, dans un bol ou sur une assiette, décorée du reste de coriandre.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le seul panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 19

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
fenouil	kg	3.40 €	I	0.00 €	0.4	1.36 €	
chou rave	kg	3.70 €	II	0.00 €	0.3	1.11 €	
oignon blanc	unité	2.20 €	II	1	2.20 €	1	2.20 €
pois mangetout	kg	9.50 €	I	0.00 €	0.15	1.43 €	
betterave botte	kg	2.20 €	II	1	2.20 €	1	2.20 €
carotte botte	unité	2.50 €	II	1	2.50 €	1	2.50 €
radis	unité	1.20 €	II	1	1.20 €	1	1.20 €
salade	unité	1.10 €	I	0.00 €	1	1.10 €	
				8.10 €		13.10 €	

Conservation I: courte (1-3 j.) II: moyenne (3-7 j.) III: longue (+7 j.)



Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

facebook.com/jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

Paniers ultra frais!

C'est la période qui le veut, vos paniers sont garnis de légumes très très frais! Tout (sauf les oignons blancs qui ont pu être récoltés en avance) a été préparé ce matin même... Nous espérons donc que cela vous apportera entière satisfaction

Portes Ouvertes des Jardins: la date est fixée

Et il s'agira du samedi 23 septembre. Vous pouvez d'ores et déjà le cocher sur vos agendas. Plus d'infos dans les semaines à venir