

## 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 cèleri  
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 cèleri 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 20

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
fenouil	kg	3.40 €	II	0.4	1.36 €		0.00 €
chou rave	kg	3.70 €	II	0.3	1.11 €		0.00 €
oignon blanc	unité	2.20 €	II	1	2.20 €	1	2.20 €
pois mangetout	kg	9.50 €	I		0.00 €	0.17	1.62 €
betterave	unité	2.20 €	II		0.00 €	1	2.20 €
carotte	unité	2.50 €	I	1	2.50 €	1	2.50 €
navet	unité	2.20 €	II		0.00 €	1	2.20 €
radis	unité	1.20 €	I		0.00 €	1	1.20 €
salade	unité	1.10 €	I	1	1.10 €	1	1.10 €
					8.27 €		13.02 €

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](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)



Tél. 02 99 54 52 71

site web : [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

[facebook.com/jardinsdubreil](https://www.facebook.com/jardinsdubreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

[comiteadherentsjdb.wordpress.com](http://comiteadherentsjdb.wordpress.com)

**Commandes de caissettes de bœuf bio (livraison 1er juin aux jardins du breil)**

Nouvelle livraison. Vous allez très prochainement recevoir un lien vers le formulaire de commande!

**Paniers du jeudi 25 mai avancés au mercredi 24 mai**

En raison du jour férié, tous les paniers sont avancés au mercredi 24 mai dans vos dépôts habituels. Plus d'infos pour les adhérents concernés par mail