

Idées de recettes

Couscous de quinoa aux légumes d'hiver, aux fruits séchés et au citron confit

Couscous de quinoa aux légumes d'hiver, aux fruits séchés et au citron confit (pour 6 personnes)

1 rutabaga moyen (400 g)
500 g de carottes violettes et orange
600 g de poireaux
1 oignon blanc
50 g de raisins secs
2 belles figues séchées*
2 abricots secs
1 citron confit
2 feuilles de laurier
1 bouillon cube de légumes (facultatif)
1 à 2 cs d'épices à couscous (coriandre, cannelle, poivre noir, gingembre, girofle, piment)**

300 g de quinoa

Éplucher le rutabaga et les carottes, les laver et couper le rutabaga en dés et les carottes en tronçons. Éplucher les poireaux, les couper en tronçons puis en deux ou quatre et les laver en éliminant bien toute la terre. Éplucher l'oignon, le laver et l'émincer.

Laver et égoutter les fruits séchés.

Couper le citron confit en quatre, le rincer et retirer l'intérieur blanc pour ne conserver que le zeste (commencer à découper au couteau, puis terminer en tirant avec les doigts, l'intérieur partira facilement). Couper le zeste en tout petits dés.

Placer tous les ingrédients (sauf le quinoa) dans une cocotte en fonte ou une grande sauteuse. Ajouter 1/2 l d'eau et mélanger délicatement. Couvrir et placer sur feu doux pour 30 minutes environ. Vérifier la cuisson des légumes avec la lame d'un couteau qui doit entrer facilement ; sinon, poursuivre la cuisson quelques minutes supplémentaires.

Pendant que les légumes cuisent, rincer le quinoa (pour éliminer la saponine) jusqu'à ce que l'eau de rinçage soit claire et ne mousse plus, l'égoutter, le placer dans une casserole avec deux fois son volume d'eau. Couvrir, porter à ébullition, puis laisser cuire sur feu doux 10 à 15 minutes à couvert, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Éteindre le feu et laisser gonfler 10 minutes, toujours à couvert.

Servir bien le chaud le quinoa accompagné des autres légumes et arroser de leur jus de cuisson.

Tian pomme de terre poireau

Ingrédients pour 4 personnes

1kg de poireaux
2 pommes de terre moyennes
1 boîte de coulis de tomates
2 gousses d'ail
3 feuilles de laurier
1 brin de thym
huile d'olive
sel

poivre

Préparation :

Peler puis émincer l'oignon.

Faire revenir l'oignon dans une sauteuse avec 2 cuill. à soupe d'huile d'olive.

Ajouter le coulis de tomates et les gousses d'ail pressées, le thym et le laurier.

Saler, poivrer.

Laisser revenir à feu doux pendant une dizaine de minutes.

Laver les poireaux, puis les émincer.

Peler les pommes de terre puis les couper en fines lamelles.

Graisser le fond d'un plat à gratin avec un peu d'huile d'olive.

Déposer une couche de pommes de terre au fond du plat.

Recouvrir d'une couche de poireau puis de coulis de tomates.

Saler, poivrer.

Répéter d'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Ajouter un verre d'eau.

Couvrir de papier aluminium.

Enfourner pendant 40 à 45 minutes à 180°C.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 43

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
poireau	kg	2.60 €	III	0.7	1.82 €	0	0.00 €
thym	unité	1.10 €	II	0	0.00 €	1	1.10 €
rutabaga	kg	2.40 €	III	0.3	0.72 €	0.4	0.96 €
tomate	kg	2.70 €	II	0	0.00 €	0.5	1.35 €
betterave cuite	kg	3.50 €	II	0	0.00 €	0.5	1.75 €
carotte jaune	kg	2.40 €	III	0.7	1.68 €	0.8	1.92 €
oignon jaune	kg	2.60 €	III	0.5	1.30 €	0.6	1.56 €
épinard	kg	4.40 €	I	0.6	2.64 €	1	4.40 €
					8.16 €		13.04 €

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

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

A la recherche d'un bénévole pour aider les salariés qui préparent le code de la route

Sur les deux chantiers d'insertion d'Espace Emploi nous avons des salariés qui passent ou vont passer l'examen du code de la route. Un coup de main serait le bienvenue pour les accompagner. Nous nous tournons donc vers vous! Si quelqu'un est intéressé par cette proposition et souhaite en discuter avec nous, vous pouvez nous joindre par mail ou téléphone aux coordonnées habituelles

Idées de recettes

Poêlée de chou blanc, pomme de terre et châtaignes

Ingrédients pour 4 à 6 personnes
- 400 g de châtaignes au naturel (1 bocal)
- 1/2 chou blanc
- 6 pommes de terre
- 2 échalotes
- eau ou un peu de bouillon de légumes
- 3 à 4 cs d'huile de tournesol
- sel, poivre de bonne qualité

Préparation

Pelez les pommes de terre, coupez les en dés. Faites chauffer l'huile dans une poêle à large fond ou dans un wok. Lancez la cuisson des pommes de terre en remuant constamment pour qu'elles n'attachent pas. Environ 10 mn après ajoutez le chou coupé en lanière, remuez, ajoutez un peu d'eau pour que les légumes n'attachent pas trop.

Ajoutez 5 à 7 mn plus tard les échalotes émincées et les châtaignes. Ajoutez à nouveau un peu d'eau ou de bouillon, salez et poivrez et remuez sans cesse jusqu'à ce que les pommes soient fondantes.

Servez aussitôt bien chaud !

Tourte épinard/ricotta

Ingrédients pour 4 à 6 personnes:

500 g d'épinard frais
250 g de ricotta
1 oignon
1 gousse d'ail
1 œuf
50 g de parmesan fraîchement râpé
1 cuill. à soupe de pignons de pin
sel
huile d'olive
2 pâtes brisées

Préparation :

Peler puis émincer finement l'oignon puis le faire revenir dans une sauteuse dans 2 cuill. à soupe d'huile d'olive.

Hacher les épinards puis les ajouter dans la sauteuse dès que les oignons sont fondus.

Ajouter la gousse d'ail pressées, saler et faire revenir à feu moyen pendant environ 5 minutes.

Couvrir, baisser le feu et poursuivre la cuisson environ 10 minutes.

Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson quelques minutes pour laisser évaporer le jus.

Laisser tiédir.

Battre l'œuf en omelette, ajouter la ricotta et le parmesan, bien mélanger avec un fouet.

Ajouter ensuite les pignons et les épinards. Saler légèrement.

Foncer un moule à tarte avec une pâte brisée.

Répartir la préparation dans le moule.

Recouvrir de la deuxième pâte brisée. Bien souder les bords en appuyant sur la pâte.

A l'aide d'un couteau former un petit trou au centre de la tourte.

Faire cuire environ 40 min dans le four préchauffé à 180°C.

Servir chaud ou froid.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 42

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
poivron	kg	3.70 €	II	0.3	1.11 €	0.35	1.30 €
chou cabus	kg	2.30 €	III	1.1	2.53 €	0	0.00 €
courgette	kg	2.40 €	II	0	0.00 €	0.7	1.68 €
radis	kg	1.20 €	I		0.00 €	1	1.20 €
pomme de terre	kg	1.60 €	III	1	1.60 €	1	1.60 €
aubergine	kg	3.90 €	II	0.5	1.95 €	0.5	1.95 €
épinard	kg	4.40 €	I		0.00 €	1	4.40 €
thym	kg	1.10 €	III	1	1.10 €	1	1.10 €
					8.29 €		13.23 €

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

Les « crucifères »

Mot un peu barbare désignant la large famille des choux. De tous les légumes, les crucifères sont ceux qui détiendraient le plus grand nombre de molécules anti-cancéreuses. Mais le mode de consommation change quasiment tout. En effet, la cuisson à grande eau tend à dissoudre ces molécules. Cela tombe bien le chou cabus, blanc ou rouge, se consomme cuit et surtout cru!

Pain pour tous!

Cette fois c'est bon! Les excellents pains de Yoann (Paysan Boulanger à Vezin) sont dispos pour tous les adhérents. Si vous n'avez pas reçu notre mail avec toutes les infos faites le nous savoir

Petit rappel à tous les adhérents: merci de laisser le cageot sur place lorsque vous récupérez vos légumes