

Idées de recettes

Gaufres de potimarron

(Pour 12-15 gaufres)

350g de farine d'avoine

220g de purée de potimarron (environ 1/2 potimarron moyen)

100g de lait d'amande

40g d'huile de coco

1 sachet de levure à pain sèche

1 grosse càs de sucre*

Mélangez dans un saladier la farine, la levure, le sucre. Ajoutez la purée de potimarron, puis l'huile de coco molle, et le lait : mélangez pour obtenir une pâte consistante, comme une pâte à pizza. La consistance variera en fonction de votre purée plus ou moins aqueuse, ce n'est pas grave : si la pâte ne forme pas assez une boule et est trop collante, farinez la, et si, à l'inverse, elle ne s'amalgame pas suffisamment, n'hésitez pas à ajouter un peu de lait. Laissez reposer la boule sous un torchon au moins 1h30.

Formez entre 12 et 15 petites boules, et laissez-les reposer environ 15 minutes, le temps de faire chauffer le gaufrier. Mettez une boule de pâte au centre des rectangles préformés dans votre moule, et fermez en appuyant bien. Laissez cuire quelques minutes. Lorsque les gaufres sont dorées, sortez-les délicatement

Cheesecake au potimarron

Pour 6 à 8 personnes

Pour l'appareil :

300 g de potimarron (avec la peau)

400 g de fromage frais à tartiner

3 œufs

100 g de sucre de canne blond

1 sachet de sucre vanillé

option pour les amateurs : 1 cuillère à café de cannelle moulue

3 cuillères à soupe de sirop d'érable

*

Pour la croûte :

130 g de muesli quinoa et chocolat

55 g de beurre

*

La préparation :

Cuire le potimarron bien lavé et taillé en cubes à feu doux dans un fond d'eau pendant une quinzaine de minutes. Le mixer avec le fromage frais et les œufs pour obtenir une crème bien lisse et homogène. Ajouter le sucre de canne, le sucre vanillé, la cannelle éventuellement.

Mixer le muesli avec le beurre coupé en dés pour obtenir une pâte granuluse. Tasser cette préparation dans le fond d'un moule à charnière de 18 à 20 cm de diamètre ou d'un cercle à pâtisser posé sur la plaque de four chemisée d'un papier sulfurisé. Verser la crème au potimarron. Enfourner pour environ 50 minutes. Laisser refroidir dans le four, puis transférer au frigo pour la nuit.

Le lendemain, démouler délicatement le cheesecake et le transférer sur un plat à service, répartir sur le dessus le sirop d'érable, ajouter une poignée de muesli pour la décoration. Couper en parts et déguster

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 44

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
PDT rosabelle	kg	1.60 €	III	1	1.60 €	1	1.60 €
thym	unité	1.10 €	II	1	1.10 €	0	0.00 €
potimarron	kg	2.60 €	II	0.8	2.08 €	1	2.60 €
tomate	kg	2.70 €	II	0	0.00 €	0.5	1.35 €
betterave cuite	kg	3.60 €	II	0.5	1.80 €	0	0.00 €
radis noir	kg	2.40 €	III	0.3	0.72 €	0.4	0.96 €
navet	kg	2.40 €	III	0.3	0.72 €	0.5	1.20 €
courgette	kg	2.40 €	I	0	0.00 €	0.5	1.20 €
épinard	kg	4.40 €	I	0	0.00 €	1	4.40 €
					8.02 €		13.31 €

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

Fermeture annuelle

La fin d'année approche et nous vous informons que les Jardins du Breil seront fermés à compter du 22 décembre au soir et reprendrons le 2 janvier au matin. **En conséquent, pas de panier les mardi 27/12, mercredi 28/12 et jeudi 29/12.**

Nous cherchons un bénévole motivé pour accompagner des salariés en cours de préparation du code. Bien entendu, une maîtrise du code est préférable. Ceci dit l'objectif n'est pas de donner des cours de code (les auto-écoles sont là pour ça!) mais bien d'accompagner 1 à 3 salariés dans la compréhension des questions du code. Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous contacter directement pour en discuter

Idées de recettes

Gaufres de potimarron

(Pour 12-15 gaufres)

350g de farine d'avoine

220g de purée de potimarron (environ 1/2 potimarron moyen)

100g de lait d'amande

40g d'huile de coco

1 sachet de levure à pain sèche

1 grosse càs de sucre*

Mélangez dans un saladier la farine, la levure, le sucre. Ajoutez la purée de potimarron, puis l'huile de coco molle, et le lait : mélangez pour obtenir une pâte consistante, comme une pâte à pizza. La consistance variera en fonction de votre purée plus ou moins aqueuse, ce n'est pas grave : si la pâte ne forme pas assez une boule et est trop collante, farinez la, et si, à l'inverse, elle ne s'amalgame pas suffisamment, n'hésitez pas à ajouter un peu de lait. Laissez reposer la boule sous un torchon au moins 1h30.

Formez entre 12 et 15 petites boules, et laissez-les reposer environ 15 minutes, le temps de faire chauffer le gaufrier. Mettez une boule de pâte au centre des rectangles préformés dans votre moule, et fermez en appuyant bien. Laissez cuire quelques minutes. Lorsque les gaufres sont dorées, sortez-les délicatement

Cheesecake au potimarron

Pour 6 à 8 personnes

Pour l'appareil :

300 g de potimarron (avec la peau)

400 g de fromage frais à tartiner

3 œufs

100 g de sucre de canne blond

1 sachet de sucre vanillé

option pour les amateurs : 1 cuillère à

café de cannelle moulue

3 cuillères à soupe de sirop d'érable

*

Pour la croûte :

130 g de muesli quinoa et chocolat

55 g de beurre

*

La préparation :

Cuire le potimarron bien lavé et taillé en cubes à feu doux dans un fond d'eau pendant une quinzaine de minutes. Le mixer avec le fromage frais et les œufs pour obtenir une crème bien lisse et homogène. Ajouter le sucre de canne, le sucre vanillé, la cannelle éventuellement.

Mixer le muesli avec le beurre coupé en dés pour obtenir une pâte granulose. Tasser cette préparation dans le fond d'un moule à charnière de 18 à 20 cm de diamètre ou d'un cercle à pâtisserie posé sur la plaque de four chemisée d'un papier sulfurisé. Verser la crème au potimarron. Enfourner pour environ 50 minutes. Laisser refroidir dans le four, puis transférer au frigo pour la nuit.

Le lendemain, démouler délicatement le cheesecake et le transférer sur un plat à service, répartir sur le dessus le sirop d'érable, ajouter une poignée de muesli pour la décoration. Couper en parts et déguster

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 44

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
PDT rosabelle	kg	1.60 €	III	1	1.60 €	1	1.60 €
thym	unité	1.10 €	II	1	1.10 €	0	0.00 €
potimarron	kg	2.60 €	II	0.8	2.08 €	1	2.60 €
tomate	kg	2.70 €	II	0	0.00 €	0.5	1.35 €
betterave cuite	kg	3.60 €	II	0.5	1.80 €	0	0.00 €
radis noir	kg	2.40 €	III	0.3	0.72 €	0.4	0.96 €
navet	kg	2.40 €	III	0.3	0.72 €	0.5	1.20 €
courgette	kg	2.40 €	I	0	0.00 €	0.5	1.20 €
épinard	kg	4.40 €	I	0	0.00 €	1	4.40 €
					8.02 €		13.31 €

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

Fermeture annuelle

La fin d'année approche et nous vous informons que les Jardins du Breil seront fermés à compter du 22 décembre au soir et reprendrons le 2 janvier au matin. **En conséquent, pas de panier les mardi 27/12, mercredi 28/12 et jeudi 29/12.**

Nous cherchons un bénévole motivé pour accompagner des salariés en cours de préparation du code. Bien entendu, une maîtrise du code est préférable. Ceci dit l'objectif n'est pas de donner des cours de code (les auto-écoles sont là pour ça!) mais bien d'accompagner 1 à 3 salariés dans la compréhension des questions du code. Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous contacter directement pour en discuter