

Idées de recettes

Lasagnes aux épinards

Ingrédients :

1kg d'épinards surgelés
1kg de patates douces
80 g de protéines de soja texturées
une dizaine de feuilles de pâtes à lasagnes
1 litre de lait de soja
une cuillère à soupe de margarine
deux cuillères à soupe de farine
300 ml de sauce tomate
sel, poivre, muscade
un peu de bouillon de légume en poudre

Préparation :

Faites réhydrater les protéines de soja (PST pour les intimes) dans un grand bol d'eau bouillante additionnée d'un peu de bouillon de légumes. Comme elles sont en tout petits bouts, cela va très vite. Ensuite, égouttez les et pressez les bien pour faire sortir le maximum d'eau.

Faites chauffer un fond d'huile dans une poêle et faites rissoler les PST à feu moyen en remuant souvent pour les faire bien sécher et dorer.

Occupez-vous des patates douces : épluchez les et coupez-les en grosse tranches (environ 5mm d'épaisseur). Disposez les sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier cuisson, salez, poivrez, et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Enfournez à 200°C jusqu'à ce qu'elle soient tendres et légèrement dorées.

Pendant que les patates douces cuisent, faites cuire les épinards dans une casserole à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient complètement décongelés. Salez, poivrez, et réservez.

Préparer la béchamel en faisant un roux avec la margarine et la farine. Ajoutez le lait de soja progressivement, et remuez constamment jusqu'à ce que votre béchamel épaississe. Salez, poivrez, et ajoutez un peu de muscade. Quand la béchamel a atteint la consistance qui vous plaît, stoppez le feu et ajoutez la sauce tomate. Remuez bien.

Une fois que tout est prêt, passez à l'assemblage ! dans un grand plat, alternez les couches d'épinards, patate douce, PST, béchamel et pâtes à lasagnes. J'ai eu de quoi faire deux couches avec les quantités indiquées. Si vous en avez, râpez un peu de fromage végétal sur le dessus et enfournez une vingtaine de minutes à 180°C.

Tourte aux pommes

Pour la pâte :
250 g de farine
25 g de sucre
50 g de purée de noisette
50 g d'huile de coco
env. 10 cl d'eau

Pour la garniture :
env. 800 g de pommes (moitié pommes à cuire type Canada, moitié variété plus acide)
1 c. à s. de cannelle
50 g de raisins secs
un peu de sucre (facultatif, selon l'acidité de vos pommes)

Préparer la pâte : Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre. Ajouter la purée de noisette et l'huile de coco dure. Mélanger du bout des doigts pour former un sable. Faire un puits, verser l'eau petit à petit et pétrir rapidement pour former une boule.

Couvrir d'un linge et laisser reposer environ 1 heure au frais.

Préparer la garniture : Couper la moitié des pommes (celles à cuire) en petits morceaux et les mettre dans une casserole avec un fond d'eau et les raisins secs. Couvrir et faire compoter à feu doux une quinzaine de minutes, jusqu'à ce que les pommes soient bien cuites. Ajouter la cannelle et écraser à la cuillère. Si vous trouvez la compote trop acide, ajouter un peu de sucre.

Couper le reste des pommes sauf une en petits dés et réserver.

Préchauffer le four à 180°C.

Monter la tourte : Etaler 2/3 de la pâte à tarte sur le plan de travail fariné et en garnir un moule à tarte à bord haut préalablement graissé (de préférence à fond amovible - à défaut, un moule à manqué convient aussi).

Etaler sur le fond de tarte environ 2 c. à s. de compote de pommes aux raisins, pour former une petite couche.

Mélanger les dés de pommes réservés au reste de compote puis répartir le tout sur le fond de tarte. Egaliser la surface. Couper la dernière pomme en lamelles et les répartir sur le dessus.

Etaler le reste de pâte, poser sur la tarte et rentrer les bords pour bien fermer. Souder soigneusement. Badigeonner de lait végétal pour faire dorer.

Enfourner la tourte pour une quarantaine de minutes. Au besoin, couvrir d'un papier à mi-cuisson.

Laisser reposer un peu avant de déguster tiède ou froid.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 45

Légumes	Uni- té	P. U.	s.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Mon- tant	Q	Montant	Q
oignon	kg	2.60	II	0.3	0.78 €	0.3	0.78 €
coriandre	unité	1.10	I	0	0.00 €	1	1.10 €
poireau	kg	2.60	III	0	0.00 €	0.8	2.08 €
poivron	kg	3.80	II	0.3	1.14 €	0.3	1.14 €
céleri rave	kg	2.40	III	0	0.00 €	1	2.40 €
pomme	kg	2.00	II	0.8	1.60 €	1	2.00 €
blette	unité	1.20	I	0	0.00 €	1	1.20 €
courge musquée/ longue de Nice	kg	2.40	I	1	2.40 €	1.2	2.88 €
épinard	kg	4.40	I	0.5	2.20 €	0	0.00 €
					8.12 €		13.58 €



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

facebook.com/jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentjsdb.wordpress.com

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

Lasagnes aux épinards

Ingrédients :

1kg d'épinards surgelés
1kg de patates douces
80 g de protéines de soja texturées
une dizaine de feuilles de pâtes à lasagnes
1 litre de lait de soja
une cuillère à soupe de margarine
deux cuillères à soupe de farine
300 ml de sauce tomate
sel, poivre, muscade
un peu de bouillon de légume en poudre

Préparation :

Faites réhydrater les protéines de soja (PST pour les intimes) dans un grand bol d'eau bouillante additionnée d'un peu de bouillon de légumes. Comme elles sont en tout petits bouts, cela va très vite. Ensuite, égouttez les et pressez les bien pour faire sortir le maximum d'eau.

Faites chauffer un fond d'huile dans une poêle et faites rissoler les PST à feu moyen en remuant souvent pour les faire bien sécher et dorer.

Occupez-vous des patates douces : épluchez les et coupez-les en grosse tranches (environ 5mm d'épaisseur). Disposez les sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier cuisson, salez, poivrez, et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Enfournez à 200°C jusqu'à ce qu'elle soient tendres et légèrement dorées.

Pendant que les patates douces cuisent, faites cuire les épinards dans une casserole à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient complètement décongelés. Salez, poivrez, et réservez.

Préparer la béchamel en faisant un roux avec la margarine et la farine. Ajoutez le lait de soja progressivement, et remuez constamment jusqu'à ce que votre béchamel épaississe. Salez, poivrez, et ajoutez un peu de muscade. Quand la béchamel a atteint la consistance qui vous plaît, stoppez le feu et ajoutez la sauce tomate. Remuez bien.

Une fois que tout est prêt, passez à l'assemblage ! dans un grand plat, alternez les couches d'épinards, patate douce, PST, béchamel et pâtes à lasagnes. J'ai eu de quoi faire deux couches avec les quantités indiquées. Si vous en avez, râpez un peu de fromage végétal sur le dessus et enfournez une vingtaine de minutes à 180°C.

Tourte aux pommes

Pour la pâte :
250 g de farine
25 g de sucre
50 g de purée de noisette
50 g d'huile de coco
env. 10 cl d'eau

Pour la garniture :
env. 800 g de pommes (moitié pommes à cuire type Canada, moitié variété plus acide)
1 c. à s. de cannelle
50 g de raisins secs
un peu de sucre (facultatif, selon l'acidité de vos pommes)

Préparer la pâte : Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre. Ajouter la purée de noisette et l'huile de coco dure. Mélanger du bout des doigts pour former un sable. Faire un puits, verser l'eau petit à petit et pétrir rapidement pour former une boule.

Couvrir d'un linge et laisser reposer environ 1 heure au frais.

Préparer la garniture : Couper la moitié des pommes (celles à cuire) en petits morceaux et les mettre dans une casserole avec un fond d'eau et les raisins secs. Couvrir et faire compoter à feu doux une quinzaine de minutes, jusqu'à ce que les pommes soient bien cuites. Ajouter la cannelle et écraser à la cuillère. Si vous trouvez la compote trop acide, ajouter un peu de sucre.

Couper le reste des pommes sauf une en petits dés et réserver.

Préchauffer le four à 180°C.

Monter la tourte : Etaler 2/3 de la pâte à tarte sur le plan de travail fariné et en garnir un moule à tarte à bord haut préalablement graissé (de préférence à fond amovible - à défaut, un moule à manqué convient aussi).

Etaler sur le fond de tarte environ 2 c. à s. de compote de pommes aux raisins, pour former une petite couche.

Mélanger les dés de pommes réservés au reste de compote puis répartir le tout sur le fond de tarte. Egaliser la surface. Couper la dernière pomme en lamelles et les répartir sur le dessus.

Etaler le reste de pâte, poser sur la tarte et rentrer les bords pour bien fermer. Souder soigneusement. Badigeonner de lait végétal pour faire dorer.

Enfourner la tourte pour une quarantaine de minutes. Au besoin, couvrir d'un papier à mi-cuisson.

Laisser reposer un peu avant de déguster tiède ou froid.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 45

Légumes	Uni- té	P. U. s.	Panier DUO		Panier FAMILLE		
			Q	Mon- tant	Q	Montant	
oignon	kg	2.60 €	II	0.3	0.78 €	0.3	0.78 €
coriandre	unité	1.10 €	I	0	0.00 €	1	1.10 €
poireau	kg	2.60 €	III	0	0.00 €	0.8	2.08 €
poivron	kg	3.80 €	II	0.3	1.14 €	0.3	1.14 €
céleri rave	kg	2.40 €	III	0	0.00 €	1	2.40 €
pomme	kg	2.00 €	II	0.8	1.60 €	1	2.00 €
blette	unité	1.20 €	I	0	0.00 €	1	1.20 €
courge musquée/ longue de Nice	kg	2.40 €	I	1	2.40 €	1.2	2.88 €
épinard	kg	4.40 €	I	0.5	2.20 €	0	0.00 €
					8.12 €		13.58 €



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

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