

Idées de recettes

Chou braisé

Ingrédients

Pour cette recette de chou vert braisé
1 chou vert - 150 g d'oignons - 150 g de carottes - thym.

Préparation de la recette

1 Diviser le chou nettoyé de ses grosses feuilles vertes abîmées puis selon la grosseur, fendre en suivant le trognon en deux, trois ou plus si affinités.

2 Plonger dans l'eau bouillante salée et pour obtenir une cuisson plus rapide et obtenir de surcroît un végétal vert et moelleux, une cuiller à café de bicarbonate de soude.

3 Contenir avec un petit couvercle les quartiers du chou qui remontent inégalement à la surface.

4 Rincer à l'eau froide après quelques minutes de cuisson. C'est hallucinant comme le blanchiment est rapide sur le chou vert.

5 Suer les carottes et les oignons, le thym.

6 Ajouter les quartiers de chou.

7 Contenir à l'aide d'un couvercle.

8 Couvrir avec un deuxième couvercle et cuire à feu très doux jusqu'à ce que le couteau puisse passer dans les côtes du chou avec facilité et sans que les feuilles ne soient désagrégées. Cela implique une surveillance bienveillante.

Chou vert braisé - Etape 9

9 Après cuisson égoutter et éliminer les côtes du chou.

10 Découper les quartiers du chou en plusieurs parts.

11 Presser entre les mains pour éliminer l'excédent d'eau.

12 Le chou est maintenant prêt à être utilisé pour garnir tout type de plat

Tartelette aux échalotes confites et chèvre frais

200g d'épeautre
100g de fromage de chèvre frais
Une douzaine d'échalotes
1 œuf
4 cs de crème liquide
2 cs de beurre mou
Huile d'olive
Quelques brins de thym
Quelques noix rôties

1. Préchauffer le four à 200C. Rincer l'épeautre et le faire cuire une quarantaine de minutes dans 3 fois sa quantité en eau bouillante et légèrement salée.

2. Pendant ce temps, éplucher les échalotes puis les disposer sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille d'aluminium. Napper d'un filet d'huile d'olive, saupoudrer de thym frais, saler et poivrer. Mélanger aux doigts pour que toutes les échalotes soient bien enveloppées. Refermer le papier aluminium et enfourner pour 20 à 30 minutes, jusqu'à obtenir des échalotes confites. Réserver lorsqu'elles sont prêtes.

3. Lorsque l'épeautre est cuit, bien l'égoutter puis l'ajouter dans le bol d'un blender avec le beurre. Mixer le tout afin de casser les grains, sans réduire l'épeautre en purée. Beurrer les moules à tartelettes puis façonner aux doigts 4 fonds de tartes avec l'épeautre mixé. Enfouner les fonds de tartelettes pour 20 minutes à 200C.

4. Dans un bol, mélanger à la fourchette le fromage de chèvre frais, l'œuf, la crème liquide. Assaisonner. Verser l'appareil dans les fonds de tarte à l'épeautre, déposer quelques échalotes confites sur chaque, ainsi que quelques noix rôties et du thym. Enfouner à nouveau pour une vingtaine de minutes. L'appareil au chèvre frais doit être légèrement doré.

5. Laisser tiédir et démouler. Servir tièdes ou froides avec une salade.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 46

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
échalote	kg	6.00 €	III	0.3	1.80 €	0	0.00 €
persil	unité	1.10 €	I	1	1.10 €	0	0.00 €
poireau	kg	2.60 €	III	0.9	2.34 €	0	0.00 €
chou	kg	2.20 €	II	1	2.20 €	1	2.20 €
radis ostergruss	kg	2.40 €	III	0.3	0.72 €	0.3	0.72 €
betterave cuite	kg	3.60 €	II	0	0.00 €	0.5	1.80 €
potimarron	kg	2.60 €	II	0	0.00 €	0.8	2.08 €
mesclun	kg	12.00 €	I	0	0.00 €	0.25	3.00 €
épinard	kg	4.40 €	I	0	0.00 €	0.8	3.52 €
					8.16 €		13.32 €

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 conséquence, pas de panier les mardi 27/12, mercredi 28/12 et jeudi 29/12.**

Nouveauté: le radis « Ostergruss »!

Egalement appelé « radis de Pâques » ce radis est d'un goût différent du radis noir car plus doux. Excellent en salade, vous pouvez également utiliser les fanes dans vos soupes et potages