

Idées de recettes

Salade chou rouge, carotte, feta

2 carottes
1 demi chou-rouge
100 g de feta
2 cuillères à soupe d'huile de noisette
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de moutarde
2 belles poignées de graines de lin
3 cuillères à café de vinaigre de cidre
Sel, Poivre du moulin
Durée de la recette :

10 min. de préparation
5 min. de cuisson des graines de lin,
à sec dans une poêle

Recette de notre Salade de chou rouge, carottes feta et huile de noisettes :

Rincer le chou, puis l'émincer en fins morceaux à l'aide d'un grand couteau (ou d'un mixeur). Rincer et peler les carottes, et les râper.

Faire griller à sec les 2 poignées de graines de lin pendant 5 min. Les retirer du feu lorsqu'elles se mettent à crépiter.

Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile de noisette, l'huile d'olive, la moutarde et le vinaigre de cidre. Couper avec une cuillère à soupe d'eau.

Émietter la feta en gros dés.

Dresser la salade à l'assiette en commençant par les crudités puis en parsemant de gros dés de feta et de graines de lin. Finir en versant quelques cuillères à café de vinaigrette sur la salade

Tarte navet miel orange

Pour 4 personnes

Pour la pâte

100 g farine de seigle T130
100 g farine de riz complet (ou T80)
3 càs (25 g) huile olive
1 càc thym
Sel
+/- 90 g eau
Mélanger les farines, le thym, le sel. Ajouter l'huile d'olive et sabler du bout des doigts.
Verser l'eau progressivement : ajuster la quantité de manière à obtenir une boule de pâte homogène et non collante.
Réserver

Pour les navets

500 / 600 g de navets violets (j'en ai mis 400 g mais je trouve que c'était un peu juste)
Huile olive
1 grosse càs miel
le jus d'1 orange (15 cl environ)
Éplucher et laver les navets. Les couper en rondelles.

Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle.

Y faire revenir les navets sur feu assez vif jusqu'à ce qu'ils dorent.

Baisser le feu, ajouter un fond d'eau et cuire à couvert jusqu'à ce que les navets soient tendres (mais pas trop cuits). Saler. Faire évaporer l'eau s'il en reste. Remettre sur feu vif et ajouter le miel. Bien remuer et laisser caraméliser. Déglacer avec le jus d'orange. Laisser cuire encore quelques minutes pour que les navets absorbent une bonne partie du jus : c'est bien s'il en reste un peu.

Préchauffer le four à 180°C. Huiler légèrement un moule à manqué. Étaler la pâte.

Disposer joliment les navets au fond du moule à manqué et le jus de cuisson s'il en reste. Déposer le rond de pâte par-dessus et rabattre les bords à l'intérieur. Enfourner pour 20 / 25 min.

À la sortie du four, déposer un grand plat sur le moule à manqué et retourner vivement pour démouler la tarte.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 48

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
mesclun	kg	12.00 €	I	0.15	1.80 €	0.25	3.00 €
céleri rave	kg	2.40 €	III	0	0.00 €	1	2.40 €
butternut	kg	2.40 €	III	0	0.00 €	0.9	2.16 €
blette	unité	2.20 €	I	0	0.00 €	1	2.20 €
poireau	kg	2.60 €	II	0.7	1.82 €	0	0.00 €
chou rouge	kg	2.20 €	III	0.7	1.54 €	1	2.20 €
betterave crue	kg	2.40 €	III	0.7	1.68 €	0	0.00 €
navet	kg	2.30 €	III	0.5	1.15 €	0.5	1.15 €
					7.99 €		13.11 €

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

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 26/12, mercredi 27/12 et jeudi 28/12.**

La mouche du poireau

Nous pensions être à l'abri cette année... malheureusement la mouche du poireau a pondu tardivement. Pourquoi? Grande question!

Vous constaterez des traces rosées sur certaines feuilles. Aucune incidence sur la comestibilité ni même sur le goût du légume, simplement une disgrâce esthétique. Nous allons bien sûr être plus vigilant sur le tri et éplucher davantage les poireaux lors de la récolte. Nous comptons également sur votre compréhension

Idées de recettes

Houmous de carottes rôties

Ingrédients

500 g de carottes
1 boîte de pois chiches (265 g)
1 grosse c. à s. de tahin
50 g d'huile d'olive + un peu
1 petite gousse d'ail
1 citron
Coriandre, cumin, curcuma
Herbe fraîche (ciboulette, coriandre...)
Sel

Préparation

Faire rôtir les carottes au four. Les laisser tiédir.

Dans un blender, réunir les carottes cuites, les pois chiches égouttés (conserver un peu de jus), le tahin, l'huile d'olive, la gousse d'ail écrasée, le jus du citron, 1 demi-cuillerée à café de coriandre, cumin et curcuma, du sel.

Mixer jusqu'à obtenir une bouillie. A ce stade, la préparation comporte encore des morceaux et est un peu sèche. Ajouter 2 ou 3 cuillerées à soupe de jus des pois chiches. Racler les parois du bol et programmer 10 secondes, vitesse 7. Vérifier si la consistance est bonne. Rajouter éventuellement un peu de jus et prolonger le mixage jusqu'à obtenir le résultat voulu.

Débarrasser le contenu du bol dans un petit saladier. Verser par-dessus un filet d'huile d'olive et parsemer de ciboulette hachée.

Samossas Poireaux Pomme de terre

Pour 20 samossas :

- 10 feuilles de brick
- Quelques pommes de terre (env. 330 g)
- 1 beau poireau
- 1 gousse d'ail écrasée
- Graines de cumin
- Huile d'olive
- Sirop d'érable
- Sel, poivre
- Facultatif : 25 g d'emmental râpé

Coupez le poireau en deux dans la longueur, lavez-le et émincez-le.

Faites-le cuire dans un peu d'huile d'olive avec l'ail écrasé pendant 5 minutes, puis poursuivez la cuisson avec un peu d'eau et à couvert pendant une douzaine de minutes.

Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Faites-les cuire à l'eau (départ à froid) jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.

Égouttez-les et écrasez-les à la fourchette. Mélangez les poireaux à la purée de pomme de terre. Salez, poivrez.

Ajoutez le fromage râpé
Confectionnez les samossas comme indiqué ci-dessous :

- 1) Coupez la feuille de brick en deux. Prenez une moitié.
- 2) Pliez l'arrondi.
- 3) Déposez une cuillère de farce.
- 4) Repliez la feuille sur la farce en formant un triangle.
- 5) Continuez de replier la feuille en triangles, jusqu'au bout.
- 6) À la fin, l'illustration montre qu'il faut coller le bord au pinceau mais personnellement je rentre simplement le bord dans le samossa réalisé.

Badigeonnez-les de tous les côtés d'un mélange à parts égales d'huile d'olive et de sirop d'érable.

Disposez les samossas sur une plaque allant au four, saupoudrez de graines de cumin.

Enfournez dans un four préalablement préchauffé à 180 °C pendant 20 à 30 minutes (jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés).

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 47

Légumes	Unité	P. U.	cons	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
oignon jaune	kg	2.60 €	II	0.4	1.04 €	0.4	1.04 €
navet	kg	2.30 €	II	0.5	1.15 €	0.5	1.15 €
poireau	kg	2.60 €	III	0	0.00 €	1	2.60 €
pomme de terre Allians	kg	1.60 €	III	1	1.60 €	1	1.60 €
courge musquée/ longue	kg	2.40 €	II	1	2.40 €	1.5	3.60 €
carotte	kg	2.40 €	III	0.8	1.92 €	0.8	1.92 €
salade	Unité	1.10 €	I	0	0.00 €	1	1.10 €
					8.11 €		13.01 €

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 26/12, mercredi 27/12 et jeudi 28/12.**

Les variétés de pomme de terre proposées

Petit récapitulatif... 3 variétés:

- 1- Allians. Chaire ferme et sucrée, couleur très jaune. Résiste très bien à la cuisson à l'eau, à la vapeur. Idéale pour les recettes au four, sautées à la poêle...
- 2- Nicola: Chaire ferme, légèrement moins sucrée et moins jaune que l'Allians mais mêmes utilisations
- 3- Rosabelle: Chaire tendre et blanche (peau rouge) qui est idéale pour les purées, soupes et frites