

Idées de recettes

Chaussons feuilletés aux blettes

Pour environ 6 petits chaussons :

- 1 botte de blettes
- 1 yaourt de soja ou 80g de tofu soyeux
- 4 tomates séchées
- 5 olives vertes
- 5 olives noires
- 1 cuillère à café de levure maltée
- 1 cuillère à café de gomasio
- 1 cuillère à café de sarriette
- 1 rouleau de pâte feuilletée (ou maison !)

Laver les blettes et les préparer.

Pour cela retirer les tiges blanches centrales et les plus grandes nervures blanches.

Récupérer les feuilles vertes et les hacher finement.

Faire chauffer les blettes hachées dans une poêle avec les tomates séchées à peine égouttées.

Laisser cuire environ 5 min le temps que les feuilles réduisent.

Mixer grossièrement le tout avec les olives et la sarriette.

Préchauffer le four à 180°C

A l'aide d'un bol découper des cercles dans la pâte feuilletée.

Fouetter le yaourt ou le tofu avec le gomasio et la levure, ajouter les blettes.

Déposer une cuillère à soupe de la garniture au centre.

Refermer délicatement le chausson et le celer à l'aide d'une fourchette.

Déposer les chaussons sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner pour 15 à 20 min.

Galettes veggie épinard/champignon

Portions : Pour 8-10 galettes de légumes

Ingrédients :

- 250 g d'épinards frais
- 250 g de champignons de Paris
- 2 oignons (blancs ou jaunes)
- 20 cl de crème fraîche (lait ou soja)
- 50 g maïzena (ou de farine de blé, soit 5 CS rases)

Préparation

Préparez les épinards : Équeutez-les puis lavez-les.

Plongez les dans l'eau bouillante salée pendant 6-7 minutes. Pressez-les (une fois refroidis ;) puis hachez-le au couteau. Réservez dans un saladier.

Au tour des champignons! Passez les champignons sous l'eau et pelez les. Détaillez les en cubes.

Mettre à cuire dans un poêle quelques minutes.

Réservez-les dans un saladier.

Les oignons. Épluchez et émincez les oignons en dés (comme pour les champignons). Passez-les aussi à la poêle. Le mélange. Ajoutez tout les légumes cuits dans le saladier avec la maïzena (farine), la crème, les herbes de Provence.

Mélangez le tout jusqu'à obtenir un mélange le plus homogène possible.

Les galettes. A l'aide d'un verre, d'un ramequin ou d'un emporte piece, façonnez vos galettes de la forme de votre choix. Mettre à cuire dans une poêle (encore) à feu doux pendant 6/7 minutes.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 49

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
roquette	kg	12.00 €	I	0.15	1.80 €	0.15	1.80 €
épinard	kg	4.40 €	I	0	0.00 €	1	4.40 €
radis noir	kg	2.40 €	III		0.00 €	0.3	0.72 €
poivron	kg	3.80 €	II	0.3	1.14 €	0.3	1.14 €
coriandre	unité	1.10 €	I		0.00 €	1	1.10 €
blette	unité	2.20 €	I	1	2.20 €	0	0.00 €
poireau	kg	2.60 €	II	0	0.00 €	1	2.60 €
pomme de terre	kg	1.60 €	III	0.5	0.80 €	0	0.00 €
courge	kg	2.20 €	II	1	2.20 €	1	2.20 €
					8.14 €		13.96 €

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.**

...Et anticipation

Pour des raisons purement logistiques, nous avons besoin de connaître avant le lundi 18/12 le nombre de paniers à préparer la semaine succédant au nouvel an. Pour cette raison, toute demande d'annulation d'un panier mardi 2 janvier ou jeudi 4 janvier doit nous être adressée par mail ou téléphone avant le lundi 18 décembre au soir. Vous remerciant de votre compréhension

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 noixette
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillères 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 noixettes :

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 noixette, 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

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 €	0.2	2.40 €
céleri rave	kg	2.40 €	III	0	0.00 €	1	2.40 €
courge	kg	2.20 €	III	1.1	2.42 €	1.4	3.08 €
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	0.6	1.32 €	1	2.20 €
betterave							
crue	kg	2.40 €	III	0.7	1.68 €	0	0.00 €
radis noir	kg	2.30 €	III	0	0.00 €	0.4	0.92 €
					9.04 €		13.20 €

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