

## Galettes de topinambours

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour 4 galettes de topinambours  
Temps de préparation : 10 min  
Temps de cuisson : 10 min (5min par face)

### Ingrédients

4 topinambours bio de taille moyenne  
1 grosse pomme de terre bio  
2 cuillères à soupe bombées de farine de quinoa  
2 œufs  
2 cuillères à soupe de crème de soja  
1 oignon  
1 filet d'huile d'olive  
Sel/poivre

Épluchez les topinambours et la pomme de terre bio. Râpez-les finement.

Épluchez l'oignon et hachez-le. Ajoutez-le aux topinambours et la pomme de terre bio.

Cassez et battez les œufs en omelette. Ajoutez la crème de soja, la farine de quinoa, salez et poivrez.

Ajoutez les légumes à ce mélange et bien mélanger.

Formez 4 galettes avec vos mains.

Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle. Et faites revenir les galettes 5 minutes de chaque côté avec un couvercle sur la poêle

## Galettes de topinambours

Temps de préparation: 20 minutes  
Pour le blésotto pour 2 personnes:

250 g de boulgour  
1/2 de céleri rave  
4 pommes de terre  
10 cl de crème  
une noix de beurre  
piment, sel, poivre  
1 bouillon  
Pour les boulettes:

40 g de farine de maïs  
1 œuf  
huile végétale

Cuire le céleri et les pommes de terre à la vapeur. Ensuite, jeter le boulgour dans une poêle avec le bouillon. Peler les pommes de terre, les écraser à la fourchette ainsi que le céleri (en laisser quelques morceaux). Laisser mijoter, pour finir ajouter la crème, le beurre et assaisonner.

Pour les boulettes, battre l'œuf dans une petite assiette, dans l'autre répandre la farine de maïs. Former une petite boulette de blésotto avec la main, enfariner, tremper dans l'œuf et enfariner une deuxième fois. Répéter l'opération jusqu'à épuisement du blésotto. Faire frire les boulettes à l'aide d'huile végétale, quelques instants sur chaque face

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 4

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
poireau	kg	2.70 €	II	0.8	2.16 €	0	0.00 €
radis noir	kg	2.50 €	II	0	0.00 €	0.4	1.00 €
mesclun	kg	12.00€	I	0.15	1.88 €	0.15	1.88 €
persil	unité	1.20 €	I	0	0.00 €	1	1.20 €
céleri rave	kg	2.50 €	II	0	0.00 €	1	2.50 €
pomme de terre	kg	1.70 €	III	1	1.70 €	1.4	2.38 €
topinambour	kg	2.50 €	II	0	0.00 €	0.4	1.00 €
betterave cuite	kg	4.00 €	I	0.3	1.20 €	0	0.00 €
courge	kg	2.40 €	I	0.7	1.68 €	1.5	3.60 €
					<b>8.62 €</b>		<b>13.56 €</b>

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](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)



Tél. 02 99 54 52 71

site web : [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

[facebook.com/jardinsdubreil](https://facebook.com/jardinsdubreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

[comiteadherentsjdb.wordpress.com](http://comiteadherentsjdb.wordpress.com)

### Nouveau dépôt à la Conciergerie de quartier Cleunay

Dorénavant, chaque jeudi, les habitants du quartier Cleunay pourront retirer un panier des Jardins du Breil à la Conciergerie « CleunaySesGens », hébergé au sein du centre social. La conciergerie de quartier a pour vocation de faciliter et d'encourager les relations entre les habitants du quartier 9 de Rennes (Cleunay, Arsenal Redon et La Courrouze) autour de pratiques sociales, économiques et solidaires  
Contact: Laurent Gallet 06.46.73.16.54

## Petit rappel

Nous en avons besoin d'une semaine sur l'autre, merci de laisser les casiers ou cageots sur votre lieu de dépôt. Prévoyez un sac ou un cabas pour vos légumes