

Risotto betterave et coco, citron et roquette

Ingrédients pour 6 personnes :

1 oignon rouge
1 gousse d'ail
250 g de betterave cuite
300 g de riz à risotto
900 ml de bouillon (maison ou cube)
200 ml de lait de coco
150 ml de vin blanc sec
2 c. à soupe d'huile d'olive
6 petites c. à café de noix de coco râpée

Le zeste de 2 citrons jaunes
6 petites poignées de roquette
Sel, poivre
Déroulement de la recette :

Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon haché finement dans l'huile, sur feu doux.

Verser le riz, en prenant soin de bien le mélanger aux oignons, ainsi que le vin blanc.

Lorsque le vin s'est évaporé, verser le bouillon. Bien surveiller la cuisson et mélanger de temps en temps.

Mixer la betterave avec l'ail coupé très finement et le lait de coco.

Lorsque le bouillon est bien absorbé (soit après 15 à 20 minutes de cuisson environ), verser la préparation betterave/coco et poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes avant de retirer du feu.

Répartir le risotto dans les assiettes de service et saupoudrer de noix de coco râpée.

Placer un peu de roquette sur le risotto et répartir les zestes de citron. Saler, poivrer et servir aussitôt.

Courge spaghetti gratinée au four

Temps de préparation 10 min
Temps de cuisson 1 hr 10 min

Ingrédients

1 courge spaghetti de taille moyenne
2 cuillères à café de miel
2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
1 poignée de cerneaux de noix
Ail en poudre
200 g de fromage de chèvre en bûche
Sel et poivre du moulin
1 filet d'huile d'olive

Instructions

Coupez la courge spaghetti en 2, dans le sens de la longueur. Retirez les graines et déposez-la sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé, la chair vers le bas pour ne pas qu'elle sèche.

Enfournez à 180° et laissez cuire pendant 50 minutes.

Laissez ensuite tiédir quelques minutes puis grattez la chair à l'aide d'une fourchette pour former les spaghetti (comme sur la vidéo). Mélangez les spaghetti de chair à la moutarde et laissez le tout dans les demies courges qui formeront des récipients pour gratiner, voire servir.

Coupez le fromage de chèvre en petits bouts et répartissez sur le dessus de la chair de la courge. Saupoudrez un peu d'ail en poudre, salez, poivrez et versez une cuillère à café de miel sur chaque moitié ainsi qu'un filet d'huile d'olive. Parsemez de quelques cerneaux de noix et enfournez 20 minutes, toujours à 180°, jusqu'à ce que le fromage ait bien fondu.

Mélangez bien le tout et dégustez bien chaud

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	0.7	1.89 €	0	0.00 €
fenouil	kg	3.60 €	II	0	0.00 €	0.3	1.08 €
radis noir	kg	2.50 €	II	0	0.00 €	0.4	1.00 €
roquette	kg	12.50 €	I	0.15	1.88 €	0.2	2.50 €
persil	unité	1.20 €	I	1	1.20 €	0	0.00 €
coriandre	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	0.7	1.19 €	1.2	2.04 €
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 spaghetti	kg	2.40 €	II	0	0.00 €	1	2.40 €
courge butternut	kg	2.40 €	I	0.7	1.68 €	0	0.00 €
					9.04 €		13.72 €



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

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

Risotto betterave et coco, citron et roquette

Ingrédients pour 6 personnes :

1 oignon rouge
1 gousse d'ail
250 g de betterave cuite
300 g de riz à risotto
900 ml de bouillon (maison ou cube)
200 ml de lait de coco
150 ml de vin blanc sec
2 c. à soupe d'huile d'olive
6 petites c. à café de noix de coco râpée

Le zeste de 2 citrons jaunes
6 petites poignées de roquette
Sel, poivre
Déroulement de la recette :

Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon haché finement dans l'huile, sur feu doux.

Verser le riz, en prenant soin de bien le mélanger aux oignons, ainsi que le vin blanc.

Lorsque le vin s'est évaporé, verser le bouillon. Bien surveiller la cuisson et mélanger de temps en temps.

Mixer la betterave avec l'ail coupé très finement et le lait de coco.

Lorsque le bouillon est bien absorbé (soit après 15 à 20 minutes de cuisson environ), verser la préparation betterave/coco et poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes avant de retirer du feu.

Répartir le risotto dans les assiettes de service et saupoudrer de noix de coco râpée.

Placer un peu de roquette sur le risotto et répartir les zestes de citron. Saler, poivrer et servir aussitôt.

Courge spaghetti gratinée au four

Temps de préparation 10 min
Temps de cuisson 1 hr 10 min

Ingrédients

1 courge spaghetti de taille moyenne
2 cuillères à café de miel
2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
1 poignée de cerneaux de noix
Ail en poudre
200 g de fromage de chèvre en bûche
Sel et poivre du moulin
1 filet d'huile d'olive

Instructions

Coupez la courge spaghetti en 2, dans le sens de la longueur. Retirez les graines et déposez-la sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé, la chair vers le bas pour ne pas qu'elle sèche.

Enfournez à 180° et laissez cuire pendant 50 minutes.

Laissez ensuite tiédir quelques minutes puis grattez la chair à l'aide d'une fourchette pour former les spaghetti (comme sur la vidéo). Mélangez les spaghetti de chair à la moutarde et laissez le tout dans les demies courges qui formeront des récipients pour gratter, voire servir.

Coupez le fromage de chèvre en petits bouts et répartissez sur le dessus de la chair de la courge. Saupoudrez un peu d'ail en poudre, salez, poivrez et versez une cuillère à café de miel sur chaque moitié ainsi qu'un filet d'huile d'olive. Parsemez de quelques cerneaux de noix et enfournez 20 minutes, toujours à 180°, jusqu'à ce que le fromage ait bien fondu.

Mélangez bien le tout et dégustez bien chaud

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	0.7	1.89 €	0	0.00 €
fenouil	kg	3.60 €	II	0	0.00 €	0.3	1.08 €
radis noir	kg	2.50 €	II	0	0.00 €	0.4	1.00 €
roquette	kg	12.50 €	I	0.15	1.88 €	0.2	2.50 €
persil	unité	1.20 €	I	1	1.20 €	0	0.00 €
coriandre	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	0.7	1.19 €	1.2	2.04 €
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 spaghetti	kg	2.40 €	II	0	0.00 €	1	2.40 €
courge butternut	kg	2.40 €	I	0.7	1.68 €	0	0.00 €
					9.04 €		13.72 €



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

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