

## Comment utiliser les navets nouveaux en cuisine?

Aussi bon crus que cuits...

Ne les gardez pas plus de 3 ou 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mettez-les dans un sac plastique perforé, après avoir ôté les feuilles car elles déshydratent les racines. Ne les jetez surtout pas : bien fraîches, elles peuvent être mélangées à de la salade, cuites comme des épinards ou mixées dans un potage.

Dégustez ces légumes râpés ou finement émincés dans des salades. Cuits rapidement à la vapeur et parfumés d'herbes fraîches, persil, ciboulette ou coriandre, ils accompagnent un poisson grillé à merveille. Lisses et brillants, enrobés de sirop, les petits navets glacés sont délicieux avec un canard rôti ! Faites-les cuire dans une sauteuse avec un fond d'eau bouillante, un peu de beurre, une pincée de sel et une cuillerée à soupe de sucre ou de miel, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.

## Mafé de délicata

### 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 le bol du mixeur, 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. 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. Mixer à nouveau. 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.

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 7

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
délicata	kg	2.50 €	II	0	0.00 €	0.4	1.00 €
carotte	kg	2.50 €	II	0.8	2.00 €	1	2.50 €
chou de Pontoise	kg	2.30 €	II	0.75	1.73 €	1	2.30 €
mâche / mesclun	kg	12.50 €	I	0.15	1.88 €	0.2	2.50 €
radis noir	kg	2.50 €	II	0.4	1.00 €	0	0.00 €
pomme de terre	kg	1.70 €	III	0	0.00 €	1	1.70 €
échalote	kg	5.80 €	II	0	0.00 €	0.25	1.45 €
navet botte	kg	2.10 €	II	1	2.10 €	1	2.10 €
					<b>8.70 €</b>		<b>13.55 €</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://www.facebook.com/jardinsdubreil)

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

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

## Nouveau dépôt au bistrot de la Cité

Il vient s'ajouter à la liste de nos dépôts, en remplacement du Bar Le Gazoline. Collecte le mardi soir entre 16h et 23h. Mercredi en cas d'oubli ou empêchement dernier délai.

## Premiers achats de légumes

Nous vous informons que nous allons utiliser quelques « jokers ». Février marque bien souvent le début de la fin... des stocks. En premier lieu, les carottes que nous allons acheter au groupement PODER (AB, département du Finistère) puis certainement des pommes de terre et des oignons un peu plus tard.

## Comment utiliser les navets nouveaux en cuisine?

Aussi bon crus que cuits...

Ne les gardez pas plus de 3 ou 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mettez-les dans un sac plastique perforé, après avoir ôté les feuilles car elles déshydratent les racines. Ne les jetez surtout pas : bien fraîches, elles peuvent être mélangées à de la salade, cuites comme des épinards ou mixées dans un potage.

Dégustez ces légumes râpés ou finement émincés dans des salades. Cuits rapidement à la vapeur et parfumés d'herbes fraîches, persil, ciboulette ou coriandre, ils accompagnent un poisson grillé à merveille. Lisses et brillants, enrobés de sirop, les petits navets glacés sont délicieux avec un canard rôti ! Faites-les cuire dans une sauteuse avec un fond d'eau bouillante, un peu de beurre, une pincée de sel et une cuillerée à soupe de sucre ou de miel, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.

## Mafé de délicata

### 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 le bol du mixeur, 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. 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. Mixer à nouveau. 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.

## LE PANIER

# DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 7

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
délicata	kg	2.50 €	II	0	0.00 €	0.4	1.00 €
carotte	kg	2.50 €	II	0.8	2.00 €	1	2.50 €
chou de Pontoise	kg	2.30 €	II	0.75	1.73 €	1	2.30 €
mâche / mesclun	kg	12.50 €	I	0.15	1.88 €	0.2	2.50 €
radis noir	kg	2.50 €	II	0.4	1.00 €	0	0.00 €
pomme de terre	kg	1.70 €	III	0	0.00 €	1	1.70 €
échalote	kg	5.80 €	II	0	0.00 €	0.25	1.45 €
navet botte	kg	2.10 €	II	1	2.10 €	1	2.10 €
					<b>8.70 €</b>		<b>13.55 €</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://www.facebook.com/jardinsdubreil)

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

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

## Nouveau dépôt au bistrot de la Cité

Il vient s'ajouter à la liste de nos dépôts, en remplacement du Bar Le Gazoline. Collecte le mardi soir entre 16h et 23h. Mercredi en cas d'oubli ou empêchement dernier délai.

## Premiers achats de légumes

Nous vous informons que nous allons utiliser quelques « jokers ». Février marque bien souvent le début de la fin... des stocks. En premier lieu, les carottes que nous allons acheter au groupement PODER (AB, département du Finistère) puis certainement des pommes de terre et des oignons un peu plus tard.