

## Chou rouge à la mandarine

- un demi-chou rouge
- 1 mandarine
- quelques feuilles de coriandre
- c. à s. de vinaigre de cidre
- c. à c. de miel
- gomasio (sésame torréfié)
- sel
- poivre

Emincer le chou rouge.  
Pour la sauce, récupérer des zestes de mandarine.  
Mélanger le vinaigre, le miel et le jus de mandarine, assaisonner et parsemer de feuilles de coriandre et graines de sésame.

## Houmous de carotte

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 8

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
poireau	kg	2.70 €	II	0	0.00 €	1.1	2.97 €
chou rouge	kg	2.30 €	II	0.4	0.92 €	0.7	1.61 €
échalote	kg	5.80 €	II	0.2	1.16 €	0	0.00 €
persil	unité	1.20 €	II	1	1.20 €	0	0.00 €
pomme de terre	kg	1.70 €	III	0.8	1.36 €	1	1.70 €
mesclun	kg	12.50 €	I	0.15	1.88 €	0.2	2.50 €
topinambour	kg	2.50 €	I	0	0.00 €	0.4	1.00 €
carotte	kg	2.50 €	II	0.8	2.00 €	1	2.50 €
radis rose	kg	1.30 €	II	0	0.00 €	1	1.30 €
					<b>8.52 €</b>		<b>13.58 €</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)

## Semaine 19: pas de panier

Etant donné la configuration très particulière de la semaine 19, mardi 8 et jeudi 10 mai étant fériés, nous ne pourrons pas assurer les livraisons. Tous les paniers sont suspendus (et votre abonnement prolongé d'une semaine)

## Commandes de caissettes de bœuf bio

Vous allez recevoir par mail une invitation à commander des caissettes de bœuf bio. Production de Samuel Duguépéroux, basé à Gahard. Délai court puisque nous devons lui rendre réponse lundi 26/02. Distribution le jeudi 15 mars aux Jardins du Breil

## Chou rouge à la mandarine

- un demi-chou rouge
- 1 mandarine
- quelques feuilles de coriandre
- c. à s. de vinaigre de cidre
- c. à c. de miel
- gomasio (sésame torréfié)
- sel
- poivre

Emincer le chou rouge.  
Pour la sauce, récupérer des zestes de mandarine.  
Mélanger le vinaigre, le miel et le jus de mandarine, assaisonner et parsemer de feuilles de coriandre et graines de sésame.

## Houmous de carotte

### 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 8

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
poireau	kg	2.70 €	II	0	0.00 €	1.1	2.97 €
chou rouge	kg	2.30 €	II	0.4	0.92 €	0.7	1.61 €
échalote	kg	5.80 €	II	0.2	1.16 €	0	0.00 €
persil	unité	1.20 €	II	1	1.20 €	0	0.00 €
pomme de terre	kg	1.70 €	III	0.8	1.36 €	1	1.70 €
mesclun	kg	12.50 €	I	0.15	1.88 €	0.2	2.50 €
topinambour	kg	2.50 €	I	0	0.00 €	0.4	1.00 €
carotte	kg	2.50 €	II	0.8	2.00 €	1	2.50 €
radis rose	kg	1.30 €	II	0	0.00 €	1	1.30 €
					<b>8.52 €</b>		<b>13.58 €</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)

## Semaine 19: pas de panier

Etant donné la configuration très particulière de la semaine 19, mardi 8 et jeudi 10 mai étant fériés, nous ne pourrons pas assurer les livraisons. Tous les paniers sont suspendus (et votre abonnement prolongé d'une semaine)

## Commandes de caissettes de bœuf bio

Vous allez recevoir par mail une invitation à commander des caissettes de bœuf bio. Production de Samuel Duguépéroux, basé à Gahard. Délai court puisque nous devons lui rendre réponse lundi 26/02. Distribution le jeudi 15 mars aux Jardins du Breil