

Soupe libanaise aux lentilles, pomme de terre et blettes

200 g de lentilles
3 pommes de terre (moyennes)
1 petit pied de blettes
2 grosses gousses d'ail
1 citron
1 cc de cumin en poudre
1 petit bouquet de coriandre
2 CS d'huile d'olive
1 pincée de piment
sel

Laver les légumes et peler les pommes de terre. Hacher grossièrement les blettes ainsi que la coriandre.

Dans une marmite, faire revenir doucement l'oignon et l'ail haché ainsi que le piment. Lorsqu'ils sont translucides, ajouter la coriandre et les lentilles puis couvrir d'un litre et demi d'eau. Laisser cuire 20 minutes à feu doux.

Pendant ce temps, détailler les pommes de terre en petits cubes. Les ajouter ainsi que les blettes aux lentilles et cuire encore 15 minutes.

En fin de cuisson, ajouter le cumin, le jus du citron, bien mélanger et servir très chaud.

Velouté de patidou, lait de coco et œuf poché

Préparation : 10 mn
Cuisson : 30mn + 3mn

Ingrédients (pour 2 personnes) :

1 patidou
10cl de lait de coco
½ cuillère à café de curcuma en poudre
200ml de bouillon de légumes
poivre du moulin
2 œufs extra-frais
Préparation :

Faire cuire le patidou 30 minutes à la vapeur (15 à 20 minutes à l'autocuiseur).

Le découper en quartier, ôter les graines et creuser la peau à la cuillère pour récupérer la chair. La mettre dans le robot mixeur. Ajouter le bouillon de légumes, le lait de coco, le curcuma et 2 tours de moulins à poivre. Mixer finement. Remettre dans la casserole et garder au chaud (feu très doux).

Pendant ce temps, réaliser les œufs pochés. Faire chauffer une grande casserole d'eau avec un filet de vinaigre blanc ou de cidre.

Casser chaque œuf séparément dans un ramequin (ou un verre).

Quand l'eau bout, baisser le feu et remuer avec une cuillère en bois pour former un tourbillon. Mettre les œufs un par un dans l'eau. Compter environ 2mn30 à 3mn de cuisson selon la taille des œufs. Les retirer délicatement avec une écumoire.

Verser le velouté dans 2 assiettes creuses et déposer chaque œuf au centre.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 10

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
poireau	kg	2.70 €	II	0.8	2.16 €	0.8	2.16 €
persil	unité	1.20 €	I	0	0.00 €	1	1.20 €
patidou	kg	2.60 €	II	0.5	1.30 €	0	0.00 €
pomme de terre	kg	1.70 €	III	1	1.70 €	1	1.70 €
betterave cuite	kg	4.00 €	I	0	0.00 €	0.6	2.40 €
mesclun	kg	12.50 €	I	0.15	1.88 €	0	0.00 €
oignon	kg	2.60 €	II	0	0.00 €	0.5	1.30 €
blette	kg	2.30 €	I	0	0.00 €	1	2.30 €
carotte*	kg	2.50 €	II	0.7	1.75 €	1	2.50 €
					8.79 €		13.56 €



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

Provenance des carottes :
SARL PODER (29) certifiée Agriculture Biologique



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

facebook.com/jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

Bar le Mange Disque: c'est parti

Le Bar à Mines étant fermé, c'est le « Mange-Disque », situé Rue Vasselot qui accueille les paniers. Dans la foulée, il sera possible d'y retirer son panier chaque jeudi! Info à faire tourner

Soupe libanaise aux lentilles, pomme de terre et blettes

200 g de lentilles
3 pommes de terre (moyennes)
1 petit pied de blettes
2 grosses gousses d'ail
1 citron
1 cc de cumin en poudre
1 petit bouquet de coriandre
2 CS d'huile d'olive
1 pincée de piment
sel

Laver les légumes et peler les pommes de terre. Hacher grossièrement les blettes ainsi que la coriandre.

Dans une marmite, faire revenir doucement l'oignon et l'ail haché ainsi que le piment. Lorsqu'ils sont translucides, ajouter la coriandre et les lentilles puis couvrir d'un litre et demi d'eau. Laisser cuire 20 minutes à feu doux.

Pendant ce temps, détailler les pommes de terre en petits cubes. Les ajouter ainsi que les blettes aux lentilles et cuire encore 15 minutes.

En fin de cuisson, ajouter le cumin, le jus du citron, bien mélanger et servir très chaud.

Velouté de patidou, lait de coco et œuf poché

Préparation : 10 mn
Cuisson : 30mn + 3mn

Ingrédients (pour 2 personnes) :

1 patidou
10cl de lait de coco
½ cuillère à café de curcuma en poudre
200ml de bouillon de légumes
poivre du moulin
2 œufs extra-frais
Préparation :

Faire cuire le patidou 30 minutes à la vapeur (15 à 20 minutes à l'autocuiseur).

Le découper en quartier, ôter les graines et creuser la peau à la cuillère pour récupérer la chair. La mettre dans le robot mixeur. Ajouter le bouillon de légumes, le lait de coco, le curcuma et 2 tours de moulins à poivre. Mixer finement. Remettre dans la casserole et garder au chaud (feu très doux).

Pendant ce temps, réaliser les œufs pochés. Faire chauffer une grande casserole d'eau avec un filet de vinaigre blanc ou de cidre.

Casser chaque œuf séparément dans un ramequin (ou un verre).

Quand l'eau bout, baisser le feu et remuer avec une cuillère en bois pour former un tourbillon. Mettre les œufs un par un dans l'eau. Compter environ 2mn30 à 3mn de cuisson selon la taille des œufs. Les retirer délicatement avec une écumoire.

Verser le velouté dans 2 assiettes creuses et déposer chaque œuf au centre.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 10

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
poireau	kg	2.70 €	II	0.8	2.16 €	0.8	2.16 €
persil	unité	1.20 €	I	0	0.00 €	1	1.20 €
patidou	kg	2.60 €	II	0.5	1.30 €	0	0.00 €
pomme de terre	kg	1.70 €	III	1	1.70 €	1	1.70 €
betterave cuite	kg	4.00 €	I	0	0.00 €	0.6	2.40 €
mesclun	kg	12.50 €	I	0.15	1.88 €	0	0.00 €
oignon	kg	2.60 €	II	0	0.00 €	0.5	1.30 €
blette	kg	2.30 €	I	0	0.00 €	1	2.30 €
carotte*	kg	2.50 €	II	0.7	1.75 €	1	2.50 €
					8.79 €		13.56 €



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

Provenance des carottes :
SARL PODER (29) certifiée Agriculture Biologique



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

facebook.com/jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

Bar le Mange Disque: c'est parti

Le Bar à Mines étant fermé, c'est le « Mange-Disque », situé Rue Vasselot qui accueille les paniers. Dans la foulée, il sera possible d'y retirer son panier chaque jeudi! Info à faire tourner