

Tarte aux poireaux

Pâte :

125g de farine d'épeautre
2 cas de graines de lin
40ml d'huile d'olive (30-35g)
40ml d'eau (40g)
1 pincée de sel fin

Garniture :

1 oignon
2 poireaux moyens
Huile d'olive
Un peu crème de soja
Du parmesan végétal (facultatif)
De la farine d'avoine (flocons mixés, facultatif)

Sel fin et poivre

Préparation de la garniture :

Détailler les oignons et poireaux en petites dés / lamelles.

Faire chauffer une poêle avec un peu huile d'olive. Ajouter les légumes, saler, poivrer et laisser cuire à couvert, sur feux moyen, pendant environ 10 minutes (jusqu'à ce que les légumes soient cuits). Remuer de temps en temps.

Préparation de la pâte (pendant que les légumes cuisent) :

Dans un saladier, mélanger ensemble les ingrédients secs : farine, graines de lin et sel.

Ajouter l'eau et l'huile puis malaxer à la main jusqu'à ce que la farine soit complètement intégrée.

Montage de la tarte :

Etaler finement la pâte au rouleau, la déposer dans votre moule.

Eventuellement parsemer de farine d'avoine (ou de semoule de maïs), ce pour absorber l'humidité de la garniture et faciliter la cuisson de la pâte.

Ajouter les légumes cuits, verser un peu de crème, parsemer d'autant de parmesan végétal que souhaité, puis rabattre éventuellement les côtés de la pâte.

Topinambours marinés, menthe et fleur d'oranger

Topinambours marinés, menthe et fleur d'oranger:

Pour 4 personnes:
(prep:20 min/marinade 10 min)

400 à 500 g de topinambours très frais
4 c à s d'huile d'olive
1 citron vert
2 pincées de coriandre en poudre
3 c à s d'eau de fleur d'oranger
20 feuilles de menthe
Sel, poivre

Mélangez le jus de citron vert, l'huile d'olive, l'eau de fleur d'oranger, la coriandre et la menthe ciselée.

Lavez et brossez soigneusement les topinambours. A l'aide d'une mandoline ou d'un couteau-éplucheur, coupez de fines lamelles, disposez-les dans un grand plat, sans que les lamelles se chevauchent .

Assaisonnez rapidement les topinambours avec la marinade pour éviter l'oxydation des légumes.

Laissez mariner au frais 10 min, ajoutez un tour de moulin à poivre et salez éventuellement et servez sans attendre. (Si vous préparez la salade à l'avance, conservez-la filmée , maximum 1 heure)

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 13

IDLégumes	Unité	Cons	PrixUnit	Quant	Duo	Quant	Famille
échalote	kg	III	5.80	0.15	0.87	0.00	1.20
épinard	kg	I	4.60	0.50	2.30	0.70	3.22
persil	botte	I	1.20	1.00	1.20	1.00	1.20
poireau	kg	II	2.70	0.70	1.89	1.00	2.70
pomme de terre	kg	III	1.70	0.80	1.36	1.00	1.70
topinambour	kg	III	2.50	0.30	0.75	0.40	1.00
radis rose	botte	I	1.30			1.00	1.30
mâche	kg	I	12.50			0.20	2.50
					8.37		13.62

Provenance des carottes :

SARL PODER (29) certifiée Agriculture Biologique

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

Rappel à tous les adhérents: pas de panier la semaine 19 (8 et 10 mai étant fériés)

Plantation des tomates

Elles ne sont pas encore dans vos assiettes, c'est sûr, mais sachez que les tomates sont sur le point d'être plantées. Au même titre que les poivrons, les aubergines, etc... Mais avant la période estivale, vous retrouverez les légumes printaniers et nouveaux. Carottes, pomme de terre, navets, betterave, pois mange-tout.



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

facebook.com/jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com