

Boulettes de chou-fleur

Ingrédients

(pour 8 à 10 pièces)

350 à 400 g de chou-fleur
2 beaux oignons jaunes (ou 1 oignon et 1 grosse échalote)
2 à 3 gousses d'ail
10 cl de crème végétale
Huile d'olive
5 cuil. à soupe pleines de maïzena
5 à 6 branches de persil
Epices (poivre, noix de muscade râpée, curcuma)
Sel
Poivre

Préparation de recette

Hacher très finement au couteau le chou-fleur, de manière à obtenir de mini-cubes. Eplucher et hacher pareillement les oignons. Faire suer 20 minutes dans une poêle huilée chou-fleur et oignons. Puis les laisser refroidir dans un saladier. Assaisonner à convenance, ajouter les épices, le persil et l'ail hachés. Verser la crème végétale. Bien mélanger en ajoutant progressivement la maïzena. Confectionner des boulettes de la taille d'une mandarine et les poser dans une grande poêle huilée. Laisser cuire à feu doux (à couvert) pendant 50 minutes environ. Aux 2/3 de la cuisson, retourner les boulettes sans les aplatis.

On peut aussi réutiliser les restes d'un gratin de chou-fleur. En ce cas, faire d'abord revenir les oignons, avant de les associer au chou-fleur taillé en cubes, d'ajouter la crème, la maïzena, etc.

Mac & Cheese à la crème de chou-fleur

Ingrédients :

500 gr de pâtes
1 chou-fleur
1 carotte
4 cl d'huile d'olive
10cl de bouillon de légumes
2 cuil à s. de moutarde
1 oignon haché finement puis revenu dans de l'huile d'olive
1 cul. à c. d'ail en poudre
1 cuil à s. de jus de citron
1 cuil. à s. de levure alimentaire (facultatif)
Sel /Poivre

Cuire le chou-fleur et la carotte à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Dans une casserole cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.

Dans un bol, mettre les légumes cuits et les autres ingrédients (sauf les pâtes)

Mixez jusqu'à obtention d'une crème lisse. Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Réservez un quart de la préparation.

Mélangez la crème et les pâtes. Mettre dans un plat allant au four et versez par-dessus le reste de la crème mis de côté.

En fonction grill, laissez cuire 5-10 minutes dans un four, jusqu'à ce que ce soit bien gratiné.

Déguster bien chaud.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 16

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
blette	botte	2.30 €	I	1	2.30 €	1	2.30 €
carotte	Kg	2.50 €	II	0.8	2.00 €	1	2.50 €
chou-fleur	pièce	2.20 €	II	1	2.20 €	1	2.20 €
échalote	kg	5.80 €	II	0.2	1.16 €	0	0.00 €
pomme de terre	Kg	1.70 €	III	0.5	0.85 €	0	0.00 €
betterave cuite	Kg	4.00 €	I	0	0.00 €	0.5	2.00 €
persil	botte	1.20 €	I	0	0.00 €	1	1.20 €
radis rose	botte	1.30 €	I	0	0.00 €	1	1.30 €
navet	Kg	2.20 €	II	0	0.00 €	1	2.20 €
					8.51 €		13.70 €

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



Provenance des carottes :

SARL PODER (29) certifiée Agriculture Biologique

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

Plantations: le coup de chaud

Le temps sec étant enfin là, c'est la ruée sur les plantations. Oignons de plein champs, aubergine, poivrons et concombre sous les serres. Des heures de tracteurs à préparer les sols et beaucoup de mains pour mettre en terre