

Croquettes de carotte

Pour 2 personnes

5 carottes
1/4 de poivron
2 œufs
1,5 cuillère à soupe de farine
Quelques branches de persil
1 gousse d'ail
1/2 c. à café de curry (facultatif)

Pelez les carottes et râpez-les.
Coupez le 1/2 poivron en petits dés.

Dans une sauteuse, faites revenir les carottes, les dés de poivrons et l'ail émincé. Quand le mélange est fondant (environ 10 min de cuisson à feu doux), versez-le dans un saladier.

Ajoutez les œufs, le persil haché, la farine, salez et poivrez et mélangez.

Avec deux cuillères à soupe, faites des petites boules du mélange et faites-les frire quelques instants de chaque côté dans une huile bien chaude.

Epongez-les et servez avec une salade verte.

Cuisson du maïs doux

A l'eau bouillante: Débarrassez l'épi de ses premières feuilles, ne laissez que les feuilles les plus pales et coupez le bout pour enlever cheveux, cela évite de perdre le côté sucré du maïs. Plonger les épis dans de l'eau bouillante non salée pour ne pas durcir les grains. Cuisez-les 15 mn. Égoutter, accommoder, servir.

A la vapeur : Verser un verre d'eau dans une cocotte minute, placer les épis dans le panier. Cuire 6 à 8 mn à partir du moment où la soupape tourne. Accommoder et servir.

Au micro-onde : au micro-onde, entier dans son enveloppe autant de fois 2 minutes qu'il y a d'épi de maïs. Accommoder et servir.

Dans un four électrique : Placer les épis dans un four très chaud, tourner les épis 3 fois en effectuant 1/4 de tour dès l'apparition d'une légère teinte dorée. Durée totale: 15 mn environ. Accommoder et servir.

A la poêle : Verser 2 cuillères à soupe d'huile. Tourner 3 fois en effectuant 1/4 de tour dès l'apparition d'une légère teinte dorée. Durée totale de 15 à 20 mn. Accommoder et servir.

Au barbecue : Excellent !!
Déposer les épis cru sur une grille placée au dessus d'une braise très ardente. Tourner 3 fois dès l'apparition d'une légère teinte dorée. Durée totale de 10 à 20 mn. Accommoder d'une noisette de beurre et servir.

Idées recette après la cuisson : en salade, pour faire des galette de maïs, dans des tortillas, en beignets...

LE PANIER

DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 39

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Courgette	Kg	II	2.50	0.5	1.25	0.7	1.75
Tomate Paola	Kg	II	2,80	0.5	1.40	0.6	1.68
Carotte botte	Kg	III	2.50	1	2.50	1	2.50
Poireau	Kg	II	2.70	0,5	1.35	0.7	1.89
Tomate cerise	Kg	I	6.80			0.2	1.36
Maïs doux	Pièce	II	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
Aubergine	Kg	II	3.90			0.6	2.34
Oignon rose	Kg	III	2.70	0.4	1.08	0.4	1.08
Piment	Pièce	III	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
					8,58		13,60

Conservation I: courte (1-3 j.) II: moyenne (3-7 j.) III: longue (+7 j.)



Pour annuler un panier

Avant le lundi 8h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr

- un coup de fil : 02 99 54 52 71



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

[facebook.com/jardinsdubreil](https://www.facebook.com/jardinsdubreil)

Ravage dans les salades et les chicorées

Mauvaise surprise en arrivant lundi matin : un animal non-identifié (probablement un blaireau) a détruit le tiers de nos jeunes chicorées pain de sucre et de nos jeunes laitues en creusant la terre à de nombreux endroits. Après la sécheresse et les problèmes d'approvisionnement en plants, c'est un nouveau coup dur pour nos salades...

Attention piment!!

Juste un petit avertissement, nous vous avons glissé un piment rouge dans le panier de cette semaine.

Astuce de Pierre-Damien notre nouveau bénévole sur le chantier qui rentre des Antilles: ce sont les graines qui sont piquantes, si vous voulez atténuer le gout, mettez les entiers dans votre plat sans les couper.

Vous pouvez aussi faire sécher le piment et le conserver tout l'hiver pour l'utiliser en petite quantité progressive.