

Quiche de poireaux et rutabagas

300g de rutabagas
2 poireau
2 gousses d'ail
20cl de crème fraîche
2 œufs
1 pincée d'herbe de Provence
1 pate feuilletée
Huile d'olive, sel, poivre

- émincer le poireau et faites le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, et un léger fond d'eau. Couvrir et laisser cuire 15min.

- Peler et raper le rutabaga puis le faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 min. Laisser refroidir et essorer le soigneusement.

- Dans un grand bol, fouetter la crème fraîche, les œufs et la pincée d'herbe de Provence. Saler, poivrer.

- Etaler la pate feuilletée dans le moule, tapisser le fond du moule des rutabagas, puis ajouter les poireaux et verser les œufs battus par-dessus. Vous pouvez ajouter une couche de gruyère rappé sur le dessus. Faire cuire au four à 180°C pendant 25 min.

Le radis green meat

Un peu de connaissance: il est originaire de chine et se consomme aussi bien cru que cuit.

Réputé pour ses bienfaits pour la santé (riche en vitamines C et en fibres), il est excellent pour la digestion et peut être consommé sans modération.

Cru:

* délicieux à la croque-au-sel,
* en rondelles ou en bâtonnets et servi avec une trempette se sauce soja/wasabi et accompagné de gingembre mariné,
* en mélange dans d'autres salades ou crudités. C'est un régal avec les carottes et il complète bien un mesclun asiatique.

Cuit:

* dans un plat sauté à la chinoise. Il se déguste alors avec d'autres légumes tels que des carottes, du chou kailaan, des oignons ou des champignons shiitakes,
* dans les potages, à tailler en julienne et ajouter à la fin de la cuisson.
* à l'occidental : ajoutez-le par exemple à vos omelettes, vos soupes, votre riz. Inutile de le faire cuire très longtemps. En fines rondelles ou petits dés, quelques minutes suffisent.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 43

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Courgette	Kg	II	2.50			0.7	1.75
Tomate Paola	Kg	II	2,80	0.45	1.26		
Carotte	Kg	III	2.40			0.5	1.20
poireau	Kg	III	3.90	0.9	2.43	0.7	1.89
rutabaga	Kg	III	2.30	0.3	0.69		
Salade	pièce	I	1.20			1	1.20
Epinard	Kg	I	4.40			0.8	3.52
Mesclun	Kg	I	12	0.2	2.40		
Coriande	Botte	I	1.20	1	1.20		
Oignon jaune	Kg	III	2.50			0.5	1.25
Pomme de terre	Kg	III	1.90			1	1.90
Radis green meat	Kg	II	2.40	0.3	0.72	0.4	0,96
					8,70		13,67



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

- sur votre espace adhérent sur le site internet



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Origine des carottes : Jardin du breil

Vente de tomates vertes:

Hélas, la saison des tomates se termine bientôt. Nous avons arraché la première serre de tomate la semaine dernière. Nous avons donc profité de l'occasion pour ramasser les tomates encore verte. Nous les vendons au prix de 1,5 euros le kilo. Si vous souhaitez en commander faites nous parvenir vos envies par mail ou par téléphone.

Nouveaux cours de français pour les salariés

Quatre de nos 16 salariés bénéficient de nouveaux cours de français, avec un organisme de formation, pour améliorer leurs compréhensions dans l'objectif de pouvoir progresser dans leurs recherches d'emplois et de formations.