

Risotto aux épinards et carottes

400g de riz
500g d'épinards
3 carottes
1 oignon blanc
Eau de cuisson des épinards
Huile d'olive
Sel, poivre.

- Laver et couper grossièrement les épinards. Les ébullanter 2-3 mn dans de l'eau salée. Garder l'eau de cuisson, elle vous servira pour la cuisson du riz.

- Dans un faitout, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive (2 cuillères à soupe). Ajouter les épinards égouttés, remuer et ajouter les carottes pelées, lavées et coupées en dés. Saler, poivrer et mélanger. Baisser le feu et laisser cuire doucement les légumes.

- Ajouter le riz à la manière d'un risotto: le riz est d'abord translucide et on ajoute l'eau de cuisson des épinards peu à peu. Le riz doit absorber l'eau. Mélanger bien

Velouté de courgettes au curry

3 courgettes moyennes
1 oignon
3 griffes d'ail
1 petite brique de lait de coco
3 c. à soupe de curry
20g d'huile d'olive
200g d'eau
sel et poivre
coriandre ciselée

Dans une sauteuse, faites revenir les oignons et l'ail hachés dans l'huile d'olive et le curry environ 10 minutes à feu moyen.

Puis dans une casserole ajoutez l'eau, la courgette et le contenu de votre sauteuse.

Laissez cuire pendant 15 à 20min à feu fort. En fin de cuisson rajouter le lait de coco et la coriandre. Servir tiède.

LE PANIER

DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 44

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Courgette	Kg	II	2.50			0.5	1.25
Coriande	Botte	II	1.2	1	1.20	1	1.20
Carotte	Kg	III	2.40	0.65	1.56	0.85	2.04
Epinaud	Kg	II	4.60	0.5	2.30	0.8	3.68
Oignon jaune	Kg	III	2.50	0.4	1.00	0.4	1.00
Poivron	Kg	III	3.90	0.2	0.78		
Aubergine	Kg	II	4.10			0.3	1.23
Mesclun	Kg	I	12			0.2	2.40
Pomme de terre	Kg	III	1.90	0.9	1.71		
Radis green meat	Kg	II	2.40			0.3	0.72
					8,55		13,52



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

Origine des carottes : COOP Poder (finistère)

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.



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr