

Bouillon de légumes aux radis bleus

Les radis bleus d'automne peuvent aussi très bien se manger cru en salade, rissolé à la poêle ou en bouillon

Pour 2 personnes:

1 radis bleus
2 carottes
1 petits poireaux
2 champignons de Paris
Sel, poivre
2 cuillerées à soupe de sauce de soja
huile d'olive.

Lavez et brossez les carottes et les radis bleus. Coupez-les en rondelles fines.

Lavez les poireaux et coupez les blancs en rondelles (Gardez le vert pour une soupe mixée).

Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles.

Faites revenir l'ensemble des légumes 5 minutes dans l'huile d'olive.

Couvrez les légumes d'eau (1 l environ), salez, poivrez.

Mettez à cuire 25 minutes (ou 10 minutes en cocotte-minute).

Muffin aux épinards

Pour 12 pièces:

180 ml de lait
60 gr de beurre
150 gr de pousse d'épinard
250 gr de farine
1 cuillère à café de levure
1 cuillère à café de bicarbonate
1 cuillère à café de piment d'Es-pelette
1/2 cuillère à café de poivre
1 œuf
60gr de parmesan
200 gr de fromage de chèvre
12 olives violettes

Dans une casserole versez le lait et le beurre et faites chauffer à feu doux.

Ajoutez les épinards lavés, essorés et portez à ébullition.

Mixez le contenu de la casserole au mixeur plongeant et laissez refroidir.

Dans un saladier, tamisez la farine, la levure et le bicarbonate. Ajoutez le piment, le sel et poivre.

Ajoutez l'œuf, la préparation aux épinards, le parmesan râpé et mélangez.

Beurrez les alvéoles du moule à muffins et versez la moitié de la pâte. Répartissez le fromage de chèvre puis versez le restant de la pâte.

Enfoncez légèrement une olive dans chaque muffin.

Faites cuire 20 à 25 minutes à 160° dans un four préalablement chauffé. Laissez légèrement refroidir avant de déguster.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 46

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Betterave cuite	Kg	I	4.00	0.3	1.20		
Epinard	Kg	I	4.40	0.5	2.20		
Salade	Kg	II	1.20	1	1.20	1	1.20
Fenouil	Kg	II	3.60			0.6	2.16
Radis bleu d'automne	Kg	III	2.40	0.2	0.48	0.30	0.72
Courge musquée	Kg	II	2.40			1.5	3.60
Coriandre	Botte	I	1.20			1	1.20
Pomme de terre	Kg	III	1.90	0.7	1.33	1	1.90
Chou romanesco	Pièce	II	2.80			1	2.80
Poireau	Kg	III	2.70	0.8	2.16		
						8,57	13,58



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

On est pas loin de notre capacité maximum sur nos livraisons du mardi.

Bonne nouvelle, nous commençons à atteindre la capacité maximum que nous pouvons fournir en un jour. Ceci est notamment grâce à vos recommandations auprès de vos amis et de vos proches. Le problème est que nous n'allons plus pouvoir accepter des nouvelles adhésions pour le mardi pour le moment.

En revanche il y a toujours de la place dans les dépôts du jeudi !



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr