

Courge spaghetti au four gratinée au chèvre

Pour 4 personnes:

- 1 courge spaghetti
- 2 cuillères à café de miel
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 poignée de cerneaux de noix
- Ail en poudre
- 200 g de fromage de chèvre en bûche
- Sel et poivre du moulin
- 1 filet d'huile d'olive

Coupez la courge spaghetti en 2, dans le sens de la longueur. Retirez les graines et déposez-la sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé, la chair vers le bas pour ne pas qu'elle sèche. Enfournez à 180° et laissez cuire pendant 50 minutes.

Laissez ensuite tiédir quelques minutes puis grattez la chair pour former les spaghetti. Mélangez les spaghetti de chair à la moutarde et laissez le tout dans les demies courges qui formeront des récipients pour gratiner, voire servir.

Coupez le fromage de chèvre en petits bouts et répartissez sur le dessus de la chair de la courge. Saupoudrez un peu d'ail en poudre, salez, poivrez et versez une cuillère à café de miel sur chaque moitié, filet d'huile d'olive. Parsemez de quelques cerneaux de noix et enfournez 20 minutes, à 180°, jusqu'à ce que le fromage ait bien fondu.

Le pain de sucre, c'est comme une grande endive !

il est donc possible de le faire cuire: braisé à la poêle ou cuit au four.

Gratin de pain de sucre au jambon

Pour 4 personnes:

- une salade pain de sucre
- 2 oignons
- 3 tranches de jambon cuit
- 20cl de crème liquide allégée
- une cuillère à soupe de farine
- 1 c a s de moutarde, sel, huile d'olive, parmesan

Préparation

- Préchauffer le four à 190°C
- Couper finement les oignons
- Les faire revenir légèrement dans un peu d'huile d'olive
- Couper le pain de sucre en lanières, les rincer rapidement
- Les ajouter aux oignons
- Faire cuire à feu doux en salant jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée,
- Mélanger la farine, la moutarde, la crème et le sel dans un bol
- Couper le jambon en lanières
- Dans un plat à gratin mettre la moitié de la préparation salade + oignons
- Saupoudrer de parmesan
- Recouvrir de la moitié de la crème assaisonnée
- Ajouter une couche de la moitié des lanières de jambon
- Recommencer d'alterner les couches avec les ingrédients restants, mettre au four 30 min.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 50

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Pomme de terre	Kg	III	1.90			0.7	1.33
Chicorée pain de sucre	Pièce	II	2.50	1	2.50		
Chou rave	Kg	II	3.8	0.3	1.14		
Courge longue de nice	Kg	II	2.40	0.9	2.16		
Epinard	Kg	II	4.40			1	4.40
Mâche	Kg	I	12.00			0.2	2.40
Poireau	Kg	II	2.70	0.8	2.16		
Courge spaghetti	Pièce	III	3.00			1	3.00
Chou de Pontoise	Kg	II	2.30			1.1	2.53
Radis noir	Kg	III	2.40	0.36	0.72		
						8,68	13,66



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

Appel à bénévoles !

Pour rappel, nous cherchons des bénévoles cet hiver pour : de la conversation en français avec les salariés non-francophones, de l'aide à la préparation du code de la route, des simulations d'entretien (pour un stage, un emploi, une formation), un appui technique pour des chantiers de bricolage.

Un panier pour la semaine de Noël ?

N'oubliez pas de nous prévenir si vous souhaitez un panier en semaine 52 !

Pour les dépôts du mardi, il sera livré le mercredi 26 décembre. Il y a des changements pour certains dépôts, merci de vous reporter au tableau envoyé par email.