

Tartelettes de panais à la moutarde et chèvre frais

Pour 4 tartelettes :

1 pâte Brisée
1 gros panais
de la moutarde
de l'huile d'olive
200 gr de chèvre frais
fleur de sel, poivre

Épluchez le panais et coupez-le en deux dans la longueur. A l'aide d'une mandoline, ou d'un couteau bien aiguisé, coupez des fines tranches, toujours dans la longueur.

Cuisez-les environ 5 minutes à la vapeur.

Prenez une tranche de panais pré-cuite et roulez-la sur elle-même. Posez le rouleau au centre de la pâte afin de former une sorte de petite fleur (avec la moutarde, ils restera collé à la pâte). Prenez 2 autres morceaux et tournez-les autour du plus petit "rouleau". Faites de même sur toutes les tartelettes. Coupez le reste des panais en 2 et disposez-les à plat sur la pâte, autour des "fleurs" de panais.

Émiettez le fromage sur les tartelettes. Poivrez généreusement. Ajoutez un peu de fleur de sel.

Repliez les bords de la pâte et rajoutez un peu d'huile d'olive.

Enfournez à 180° pendant 45min.

Salade de choux blancs à la japonaise

¼ de chou blanc
Graines de sésame noir
30 cl de vinaigre de riz
3 cs de cassonade
1 cc de sel fin
3 cs de sauce soja
3 cs d'huile neutre (pépin de raisin ou autre)

Oter le cœur dur du chou puis émincez-le finement à l'aide d'un couteau.

Versez le vinaigre de riz, le sel et la cassonade dans un grand récipient, mélangez bien pour faire fondre le sucre puis placez le chou émincé dedans.

Mélangez bien, fermez le récipient et placez-le au frais pour au moins 4 heures.

Au bout de ce temps égouttez bien le chou, jetez la marinade puis replacez le chou dans votre récipient (ou saladier) et assaisonnez la salade avec l'huile et la sauce soja, parsemez de graines de sésame noir grillées (quelques minutes dans une poêle chaude suffisent).

La salade ainsi préparée peut se garder sans problème quelques jours au frais.

Vous pouvez faire une variante de la sauce en remplaçant une cuillère à soupe d'huile neutre par une cuillère à soupe d'huile de sésame.

LE PANIER

DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 2

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Poireau	Kg	II	2.70			1.1	2.97
Pomme de terre	Kg	III	1.90	1	1.90	1	1.90
Chou cabus	Kg	III	2.30			1	2.76
Blette	Botte	II	2.30			1	2.30
Panais	Kg	III	2.40	0.4	1	0.5	1.25
Betterave cuite	Kg	I	4.00			0.5	2.00
Radis green meat	Kg	III	2.40			0.4	0.96
Carotte	Kg	III	2.40	0.6	1.44		
Chou de Bruxelles	Kg	II	4.40	0.3	1.32		
Mâche	Kg	I	12	0.15	1.80		
Oignon mélange jaune et rosé	Kg	III	2.65	0.4	1.06		
						8.52	13.68



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

Bonne année 2019 !

L'équipe des Jardins vous souhaite une très bonne année 2019. On l'espère prolifique en légumes et recettes savoureuses, et portuse de beaux projets pour vous comme pour les Jardins et surtout les salariés en insertion.

Actu des jardins.

Au niveau des cultures, la dernière série de carotte primeur va être semée cette semaine et nous allons continuer la récolte de certains radis d'hiver avant qu'ils se fassent grignoter par les rongeurs. Nous continuons nos travaux d'hiver de taille et entretien du site.

Nous accueillons aussi un stagiaire de l'ADAPT venu découvrir le métier de maraicher

Origine des carottes : COOP Poder (finistère)