

Houmous de butternut

Pour 4 personnes

4 CS de tahiné
400g de butternut
250g de pois chiche cuits
2 gousses d'ail
2 CS de jus de citron
Noix de muscade râpée

Préchauffez le four à 180°. Découpez la butternut, enlevez la peau et détaillez la courge en morceaux.

Badigeonnez les cubes de courge d'huile d'olive.

Disposez le légume sur du papier cuisson et enfournez pendant 30 minutes. La lame d'un couteau doit s'enfoncer facilement dans la chair de la courge. Épluchez la gousse d'ail et détaillez-la de manière assez grossière.

Égouttez les pois chiche.

Mixez les pois chiche avec l'ail, la butternut rôtie et le tahiné jusqu'à obtenir une préparation homogène et souple.

Assaisonnez à votre convenance. Réservez.

Ce houmous peut être servi avec un mélange de céréales ou du sarrasin.

Croquettes de poireaux

Pour 4 personnes

1 kg de pomme de terre
2 œufs
500g de poireaux
1 c.à.s de graisse végétale
Noix de muscade
Sel poivre

Cuire les pommes de terre avec leur peau, les éplucher et en faire une purée.

Battre les œufs avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Incorporer à la purée.

Couper les poireaux en fines lanières. Mettre à chauffer à la graisse végétale dans une poêle. Ajouter 2 cuillères à soupe d'eau, y étuver les poireaux jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres puis les égoutter. Les ajouter à la purée, bien mélanger.

Faire chauffer une poêle graissée, y déposer des boulettes du mélange et les aplatiser.

Cuire quelques minutes et servir chaud.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 6

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Poireau	Kg	II	2.70	0.5	1.35	0.7	1.89
Carotte	Kg	II	2.40	0.8	1.92	0.8	1.92
Radis noir	Kg	III	2.40			0.4	0.96
Pomme de terre	Kg	III	1.90	0.9	1.71	1	1.90
Chou rouge	Kg	II	2.30	1	2.30		
Chou cabus blanc	Kg	II	2.30			1.5	3.45
Butternut	Kg	III	2.60			1.3	3.38
Oignon jaune	Kg	III	2.50	0.5	1.25		
					8.53		13.50



Conservation I: courte (1-3 j.) II: moyenne (3-7 j.) III: longue (+7 j.)

Provenance des carottes: Le marais sage à Bruz
Maraicher: Grégory Fauchon
Variété: Carottes de Chantenay

Merci de ramener les cagettes en bois !

Nous manquons de cagettes en bois pour faire les paniers, nous vous remercions de bien laisser ou ramener votre cagette sur le lieu de dépôt. *Besoin de cagette pour allumer votre feu ?* Plutôt que d'utiliser la cagette du panier, venez récupérer des cagettes cassées aux Jardins !

Actu des Jardins

Nous accueillons cette semaine deux nouveaux salariés en insertion sur les jardins, un homme et une femme. Ces deux arrivées viennent compenser le départ d'un salarié et une place qui était vacante depuis un ou deux mois. Nous avons donc aujourd'hui 16 salariés en insertion. Si vous voulez avoir quelques précisions sur le travail en insertion vous pouvez aller voir un article de la semaine dernière sur l'actualité de notre site internet

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