

POMMES DE TERRE FARCIES AU CHOU DE PONTOISE

8 pommes de terre, 1/2 chou de Pontoise, 50 g de lardons fumés
1 cc de paprika, 1/2 cc de concentré de tomates, 2cs + 1cs d'huile de colza, 1 oignon coupé fin, 1 gousse d'ail émincée
sel et poivre, 3 feuilles de laurier
1 cc de farine, 200 ml d'eau

Préparez le chou en ôtant les feuilles extérieures, en le lavant et séchant, puis en l'éminçant.

Faites revenir dans les 2 CS d'huile, les lardons, puis ajouter le chou avec les oignons et l'ail et une des feuilles de laurier. Ajoutez le concentré de tomates. Mélangez, assaisonnez à votre goût et laissez cuire quelques minutes. Réservez. Faites chauffer légèrement la CS d'huile restant, jetez-y la farine et le paprika et remuez rapidement hors du feu.

Ajoutez l'eau, un peu de sel bien mélangez et remettez sur le feu jusqu'au premier bouillonnement. Ôtez du feu, vérifiez l'assaisonnement et réservez.

Lavez, épluchez les pommes de terre. Coupez la pomme de terre d'un côté et, à l'aide d'une économe creusez l'intérieur en tournant. Introduisez la farce au chou dans les pommes de terre évidées. Au fond d'un plat à gratin, disposez au fond s'il vous en reste, de la farce au chou. Puis disposez sur la couche de chou les pommes de terre. Disposez entre les pommes de terre les feuilles de laurier. Versez le mélange paprika fumé/farine/eau. Couvrez le plat avec un papier d'aluminium. Enfouissez à four à 180°C pour une heure environ. Vérifiez la cuisson en piquant une pomme de terre, la lame du couteau doit s'enfoncer facilement.

Gâteau sucré aux épinards

220 g d'épinards
3 gros œufs
120 g de sucre
200 g de farine
1 sachet de levure chimique
100 g de beurre fondu
1/2 cuillerée à café de vanille en poudre

1. Lavez les épinards, retirez les queues et égouttez-les. Faites-les cuire à l'étouffé dans une poêle sans ajout de matière grasse : mettez-les dans une poêle chaude avec deux cuillerées à soupe d'eau et laissez cuire à couvert sur feu moyen, environ 5 min.

2. Égouttez les épinards dans une passoire pour retirer l'excédent d'eau.

3. Mixez la purée d'épinards finement avec 1 œuf et 2 jaunes.

4. Dans un saladier, mélangez la préparation aux épinards avec le sucre. Incorporez le beurre fondu, la farine et la levure préalablement mélangées, la vanille et la purée d'épinards. Battez les 2 blancs d'œuf en neige et ajoutez-les à la préparation délicatement, sans casser les blancs.

5. Répartissez la pâte dans un moule à manqué de 20 cm de diamètre, recouvert de papier sulfurisé.

6. Faites cuire 25 min dans le four préchauffé à 180°C.

PS: pas de panique, le goût de l'épinard n'est pas trop prononcé mais donne une belle couleur verte au gâteau

LE PANIER

DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 8

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Epinard	Kg	I	4.40	0.4	1.76		
Carotte	Kg	II	2.40	1	2.40	1.1	2.64
Radis green meat	Kg	III	2.40	0.4	0.96		
Pomme de terre	Kg	III	1.90			1	1.90
Mâche	Kg	I	12			0.15	1.80
Radis noir	Kg	III	2.40			0.4	0.96
Rutabaga	Kg	III	2.30			0.5	1.15
Navet nouveau	botte	II	2.30			1	2.30
Chou de Pontoise	Kg	III	2.30	1	2.30	1.2	2.76
Oignon jaune	Kg	III	2.50	0.5	1.15		
					8.57		13.51



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

Provenance des carottes bio: PODER, finistrère

Provenance des pommes de terre: Coopérative Poder
Variétés: Allians chair ferme (peau jaune)
ou chair tendre (peau rosée)
Certification Agriculture Biologique

Sondage par mail:

Nous vous avons envoyé par mail un sondage.

Notre stagiaire Matthieu, en BPREA au CFPPA du Rheu, va en avoir besoin pour ses études.

Nous allons aussi pouvoir adapter nos cultures aux différentes remarques.

Nous avons reçu quelques réponses. Merci à ceux qui ont répondu.



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr