

## Salade de chou rouge aux herbes et tahini

### Pour 2 personnes:

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge de taille moyenne, épluché et finement émincé
- 1 gousse d'ail, épluchée et hachée
- 1/2 chou rouge
- Jus d'un citron
- 12 de feuilles de menthe hachées
- 4 branches d'aneth hachées
- Sel et poivre noir

### Pour la sauce:

- 1 petite gousse d'ail, épluchée
- Une pincée de sel
- 2 grosse c. à soupe de *tahini*
- 4 c. à soupe de yaourt nature
- 2 c. à soupe d'eau
- Des graines de sésame grillées

Préparer la sauce : dans un petit bol, écraser l'ail avec le sel, ajouter le yaourt et le *tahini*, et tout mélanger. Ajouter l'eau par petites quantités tout en mélangeant jusqu'à obtenir une sauce de consistance épaisse et crémeuse.

Préparer la salade de chou : dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen l'huile d'olive. Ajouter l'oignon émincé et le faire revenir pendant environ 5 minutes. Ajouter la demi gousse d'ail haché, le chou et environ 1/4 de c. à café de sel. Faire revenir le chou en mélangeant sans cesse pendant environ 5min. Le chou ne doit pas cuire, juste s'attendrir un peu. Il doit rester légèrement croquant.

Ôter du feu et verser immédiatement dans un saladier. Ajouter ensuite le jus de citron les herbes hachées, les graines de sésame et le poivre noir. Il n'y a plus qu'à déguster.

## Tarte fondante épinard au lait d'avoine

### Pour une tarte

- 3 œufs
- 2 CS de fécule de maïs
- 25 cl de lait d'avoine
- 10 cl d'eau
- 500g d'épinards
- noix de muscade
- 1 échalote
- sel, poivre

Faites cuire les épinards dans une grande casserole puis une fois réduit passez les à la poêle dans de l'huile d'olive et une petite échalote émincée réservez.

Dans un saladier, battez les œufs légèrement, avec la fécule, ajoutez le lait d'avoine et l'eau, une bonne pincée de muscade, salez, poivrez et ajoutez les épinards que l'on peut mixer un peu pour obtenir une texture plus homogène.

Étalez votre pâte dans un moule, et versez la préparation dessus, une petite touche personnelle, des petits flocons d'avoine sur le dessus que j'ai un peu enfoncés pour ne pas qu'ils brûlent de trop.

Enfournez la tarte 35 min à 200°C

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 11

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Betterave cuite	Kg	I	4.00	0.35	1.40		
Chou frisé	Kg	III	2.30	0.6	1.38		
Épinard	Kg	II	4.40	0.5	2.20	0.9	3.96
Chou rouge	Kg	III	2.30			1	2.30
Poireau	Kg	III	2.70	0.7	1.89	1	2.70
Mâche	Kg	I	12.00	0.15	1.80	0.2	2.40
Persil	botte	II	1.20			1	1.20
Radis noir	Kg	III	2.40			0.4	0.96
					<b>8.67</b>		<b>13.52</b>



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](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)
- un coup de fil : 02 99 54 52 71
- sur votre espace adhérent sur le site internet

**Provenance des pomme de terre bio:** Xavier Moisière à Mouazé  
**Variété:** Nicolas

### Changement dans les adhésions:

Comme vous le savez sûrement, une adhésion de 23,15 euros est a réglée chaque année pour pouvoir bénéficier des paniers de légumes.

Le prix de cette adhésion comprend l'inscription de 12 euros à notre association « espace-emploi » et l'inscription de 11.15 euros au réseau de cocagne auquel nous sommes affiliés.

A partir du 1 avril 2019, le réseau de cocagne a décidé d'augmenter le prix de sa cotisation. Elle sera maintenant de 12euros.

Ceci aura donc pour effet d'augmenter l'adhésion annuelle pour les paniers à 24 euros.

Merci pour votre compréhension.



Tél. 02 99 54 52 71

site web : [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)