

Chou blanc à l'indienne

Pour 4 personnes:

700 g de chou
2 c. à soupe d'huile (tournesol ou arachide ou coco)
2 gousses d'ail
2 c. à soupe de coriandre fraîche
2 c. à café de graines de moutarde
2 c. à café de graines de fenouil
2 c. à café de graines de cumin
2 c. à café de gingembre en poudre
Piment en poudre à adapter selon le goût

Hacher le chou finement

Verser l'huile dans une cocotte à fonds épais et porter à feu moyen.

Ajouter les épices et cuire pendant 2 à 3 mn.

Incorporer le chou râpé, porter à feu doux et verser 1 cuillère à soupe d'eau.

Couvrir et cuire doucement pendant 20 à 25mn.

Rectifier l'assaisonnement.
Servir avec de la coriandre fraîchement hachée.

Borek turc aux épinards et fromage

1 paquet de feuilles filo ou yufka
400 g d'épinards
1 oignon émincé
Fromage : Féta, ou kiri ou émental râpé
350ml de lait
2 oeufs
1 pot de yaourt nature
sel, poivre, piment d'espelette,
1 c.s de jus de citron
huile d'olive

Faire revenir l'oignon dans une poêle pendant quelques minutes le temps qu'il devienne translucide.

Ajouter les feuilles d'épinards, faites revenir 5 minutes sur le feu et assaisonner avec du poivre, sel, un peu de piment d'espelette, une cuillère de jus de citron.

Retirer du feu et laisser refroidir.

Dans un bol, mélanger l'huile avec du lait, 2 cuillères à soupe de yaourt nature et 2 œufs.

Graissez le plat du four avec un peu d'huile, étaler une feuille de pâte filo au fond que vous badigeonnez avec la préparation au lait, puis répéter l'opération pour 7 feuilles, en les superposant.

Sur la 7e feuille, répartissez la préparation aux épinards et le fromage.

Couvrez à nouveau avec 7 feuilles en badigeonnant de lait entre chaque.

Une fois vous avez mis la dernière feuille, essayer de fermer votre feuilleté en mettant les bords de la feuille en dessous (comme pour une pastilla).

Badigeonner le dessus soit d'huile d'olive ou du mélange au lait et œufs

Mettez au four préchauffé à 200° et laissez cuire durant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le feuilleté soit bien doré partout. Dégustez chaud !

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 13

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Blette	Botte	II	2.30			1	2.30
Chou cabus blanc	Kg	III	2.30	0.7	1.62	1.2	2.76
Oignon blanc	Botte	II	2.30	1	2.30	1	2.30
Epinard	Kg	II	4.40	0.5	2.20		
Radis rose	Botte	I	1.30	1	1.30		
Mâche	Kg	I	12.00	0.12	1.44	0.2	2.40
Navet nouveau	Botte	II	2.30			1	2.30
Pomme de terre	Kg	III	1.90			0.8	1.52
					8.85		13.58

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

Provenance des pommes de terre bio:

Xavier Moisière, Mouazé, Ille-et-Vilaine
Variété: Nicola

Surplus dans les paniers Duo

Nous avons en ce moment beaucoup de mâche à vendre, qui risque de monter en graines rapidement. Nous avons donc décidé de gonfler un peu la quantité dans les paniers Duo, en cadeau.

Changement dans les adhésions:

Comme vous le savez sûrement, une adhésion de 23,15 € est à régler chaque année pour pouvoir bénéficier des paniers de légumes.

Le prix de cette adhésion comprend l'inscription de 12 € à notre association Espace Emploi et celle de 11.15 € au réseau Cocagne auquel nous sommes affiliés.

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

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

Merci pour votre compréhension.