

Choux-fleur et pommes-de-terre à l'indienne (Aloo gobi)

Ingrédients:

1 cuillère à café de cumin en poudre, 1 de curcuma
1 cuillère à soupe de curry
2 feuilles de laurier, 2 clous de girofle, 3 grains de poivre
350 grammes de choux-fleur
1 pomme-de-terre
2 gros oignons hachés
2 c.a.c de concentré de tomate
1 gousse d'ail écrasée
1 peu de gingembre écrasé
eau, huile, sel

Chauffer l'huile dans une grande casserole ou un fait-tout
Ajouter le *cumin*, les *feuilles de laurier*, les *clous de girofle* et l'*oignon*

Quand les oignons commencent à roussir, ajouter l'*ail*, le *gingembre*, le *curry*, le *curcuma*, le *concentré de tomates* et un peu d'eau
Ajouter les *pommes-de-terre* et le *choux-fleur* et bien remuer
Ajouter du sel selon le goût et un peu d'eau

Couvrir et faire cuire 15 minutes en ajoutant de l'eau de temps en temps

Couvrir et cuire 3-4 minutes à feu doux. Servez chaud

Carottes nouvelles glacées au cumin

Ingrédients:

1 botte de carottes nouvelles
1/2 cube de bouillon de volaille
4 cc de beurre
1 cc de cumin
sel et poivre

Couper les fanes des carottes, en en gardant un petit bout. Nettoyer les carottes sous l'eau, et les gratter avec une brosse, il faut éviter de peler les carottes nouvelles qui ont une peau très fine.

Couper les carottes en deux dans l'épaisseur, et les ranger dans une sauteuse. Recouvrir d'un bouillon de volaille fait de 40 cl d'eau chaude et du cube. Ajouter ensuite les petits morceaux de beurre sur les carottes, et la cuillère de cumin.

Faire cuire à feu moyen en ayant pris soin de recouvrir les carottes pour éviter l'évaporation du liquide (vous pouvez utiliser du papier sulfurisé si vous n'avez pas de couvercle).

Laisser cuire 15 minutes.

Au bout de 15 minutes, enlever le couvercle des carottes, et augmenter le feu de façon à faire réduire le liquide pour qu'il nappe les carottes. Servir bien chaud, avec un soupçon de fleur de sel et de poivre du moulin.

LE PANIER

DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 16

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Radis noir	Kg	III	2.30			0.6	2.40
Chou fleur	Pièce	III	2.20			1	2.20
Radis rose	Botte	I	1.30			1	1.30
Carotte nouvelle	Botte	II	2.50	1	2.50	1	2.50
Oignon nouveau	Botte	II	2.30	1	2.30		
Salade	pièce	I	1.20	1	1.20	1	1.20
Persil	Botte	I	1.20	1	1.20	1	1.20
Chou rave	Kg	II	2.80			0.5	1.90
Betterave crue	Kg	III	2.30	0.6	1.38	0.8	1.84
					8.58		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 à Mouazé
Variété: Nicolas

Modification livraison du lieu de dépôt de la Bellangerais

Les prochaines livraisons de paniers à la Bellangerais seront un peu modifiées en raison des vacances scolaires et des mercredis fériés :

Semaine 16 : livraison habituelle le mercredi 17 avril, mais fermeture de la maison de quartier à 18h.

Semaine 17 : aucun changement

Semaine 18 : livraison le mardi 30 avril, ouverture jusqu'à 19h

Semaine 19 : livraison le mardi 7 mai, ouverture jusqu'à 19h.

A noter dans vos agendas !