

Carottes rôties au parmesan

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :
une belle botte de carottes
huile d'olive
Parmesan
sel et poivre du moulin

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Rincer les carottes à l'eau claire, en prenant soin d'éliminer la terre au niveau du reste de la tige verte.
3. Éplucher les carottes en conservant les deux extrémités (base de la tige verte + petite queue de rat).
4. Dans un plat à gratin, déposer les carottes et les arroser d'un joli filet d'huile d'olive (sans que ça se transforme en mer d'huile). Retourner les carottes pour que toutes les faces aient un minimum d'huile. Saler, poivrer et saupoudrer de parmesan (1 à 2 cuillères à soupe suffisent).
5. Enfourner à four chaud pour 30 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau à la sortie du four : les carottes doivent être bien tendres.
6. Déguster aussitôt.

Petits flans aux fanes de betterave

Muscade, sel et poivre
Beurre
10 cl de crème liquide
15 cl de lait
2 œufs
Une botte de betteraves nouvelles
(120g de fanes cuites et pressées)

Préchauffer le four à 160°C.

Enlever la nervure centrale des fanes de betteraves, les laver puis les blanchir pendant 3 minutes dans une eau bouillante salée. Les refroidir dans un bol d'eau glacée puis les presser afin d'extraire un maximum d'eau. Les hacher grossièrement.

Battre les œufs en omelette, incorporer le lait et la crème puis ajouter une pincée de macis, de sel et de poivre.

Faire fondre une noisette de beurre et beurrer 6 ramequins à l'aide d'un pinceau. Répartir les fanes et l'appareil dans les ramequins. Placer les ramequins au bain-marie. Enfourner et cuire 45 minutes.

Sachez que les tiges des betteraves peuvent aussi se manger, comme les blettes, à condition de les couper finement et de les cuire.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 18

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Chou rave	Pièce	II	1.10	1	1.10		
Origan	Botte	I	1.20	1	1.20	1	1.20
Betterave nouvelle	Botte	I	2.40	1	2.40		
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
Chou blanc	Kg	II	2.30			0.6	1.38
Navet nouveau	Kg	I	3.20			0.2	0.64
Poireau	Kg	II	2.70			0.9	2.43
Pomme de terre	Kg	II	1.90			1	1.90
					8.40		13.55



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 pomme de terre bio: Xavier Moisière à Mouzé
Variété: Nicolas

Exceptionnellement cette semaine le panier Duo est à 8.40€ au lieu de 8.50€. Les deux premières semaines de mai sont toujours un peu difficiles pour remplir les paniers, en attendant l'arrivée des pommes de terre nouvelles et des courgettes. Par conséquent nous avons dû mettre 10 centimes de moins dans le panier, et ce sera compensé lorsque l'abondance de légumes sera de retour!

Comment consommer l'origan frais ?

- En infusion : bénéfique pour la digestion, et pour contrer le rhume et la toux.
- En cuisine : sur une pizza, pour parfumer une sauce tomate, une vinaigrette, une tarte salée, des grillades...



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr