

Gâteau betterave rouge, orange, chocolat

Ingrédients :

250 g de betteraves crues
1 orange (utilisation du zeste)
200g de chocolat noir
4 gros œufs
150 g de sucre de canne –
120 g de poudre d'amande ou
de coco
2 càs de cacao amer
1 càc de levure chimique
1 càc d'huile (tournesol, coco)
2 pincées de sel fin

Recette

Préchauffer le four à 180°C (th 6) et huiler le moule.

Peler et râper les betteraves, prélever le zeste et presser l'orange.

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Séparer les blancs des jaunes et fouetter les jaunes avec le sucre pendant 5 min pour obtenir un mélange crémeux.

Ajouter le chocolat fondu, la poudre d'amande, le cacao, la levure et le sel.

Mélanger puis incorporer la betterave râpée, le jus et le zeste d'orange.

Incorporer délicatement les blancs montés en neige à la préparation et verser dans un moule.

Enfourner pour 45 à 50 min. Vérifier la cuisson avec une lame de couteau.

Champignons et fenouil marinés

Ingrédient :

2 petits fenouils
300 g de champignons de Paris
1 échalote
2 c.à s d'huile d'olive
1 c. de graines de coriandre
1 citron
sel, poivre

Coupez la base et les tiges des fenouils, rincez-les et émincez-les. Faites cuire environ 3mn à la vapeur (ils doivent rester fermes).

Préparez les champignons et coupez-les en lamelles.

Pelez et émincez l'échalote.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites suer l'échalote et les champignons.

Ajoutez les lamelles de fenouil et mélangez bien.

Parsemez de graines de coriandre écrasées, versez le jus de citron et portez à ébullition.

Baissez le feu et laissez mijoter 15 mn.

Laissez tiédir puis placez au réfrigérateur et laissez mariner au moins 2h00 avant de servir bien frais.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes
Année 2019 – Semaine 20

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Radis noir	Kg	II	2.40			0.3	0.72
Sarriette	Botte	I	1.20			1	1.20
Pomme de terre nouvelle	Botte	I	4.70			0.7	3.29
Carotte nouvelle	Botte	II	2.50	1	2.50	1	2.50
Salade	Pièce	I	1.20	1	1.20	1	1.20
Radis rose	Botte	I	1.30	1	1.30	1	1.30
Courgette	Kg	II	2.80			0.5	1.40
Fenouil	Kg	I	3.60	0.35	1.26		
Betterave cuite	Kg	II	4.00			0.5	2.00
Betterave nouvelle	Botte	II	2.40	1	2.40		
					8.66		13.61

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

Vol aux jardins

Nous avons la mauvaise surprise assez régulièrement de voir des vols de légume dernièrement dans nos serres. Etant donné que ces vols ne concernaient que quelques carottes ou salades nous avons décidé de ne pas prévenir la police.

Ce week-end, les infractions sont passés à l'échelle supérieur car tout l'électroménager de notre salle de repas (« la patate » pour les connaisseurs) a été volé.

Les voleurs sont donc partis avec les plaques vitrocéramiques, le poêle à bois, le micro-onde, le disjoncteur.

Nous allons ce coup-ci aller porter plainte au commissariat de Villejean.

Voilà pour les nouvelles de la semaine. Elles sont un peu moins joyeuses que d'habitude....