

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes
Année 2019 — Semaine 41

Tarte aux navets, oignon rouge et miel

1 pâte brisée
4 petits navets ou 2 gros
2 oignons rouges
1 verre de vin blanc ou de bouillon
2 cuillères à soupe de miel
2 cuillères à soupe de crème
2 œufs
1 verre de lait
1 tasse de noix de cajou
80 g de feta
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel, poivre, cumin en poudre

Éplucher les oignons rouges et les couper en rondelles. Laver et brosser les navets, les couper en fines rondelles.

Faire revenir oignons et navets dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Saler et poivrer. Ajouter le vin blanc (ou le bouillon). Couvrir et laisser mijoter 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Ajouter le miel. Laisser cuire encore 5 minutes.

Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C.

Faire cuire la pâte à blanc pendant 15 minutes.

Battre œufs, crème et lait.

Disposer les navets et les oignons rouges sur le fond de pâte. Verser le mélange œufs – crème – lait.

Couper la feta en petits dés. Les disposer sur la tarte.

Écraser les noix de cajou. Les parsemer sur la tarte. Ajouter le cumin en poudre.

Remettre la tarte au four pendant environ 30 minutes.

Potimarron rôti aux épices

1 potimarron
pour la marinade:
15 gr d'huile d'olive
2 pincées de paprika en poudre
2 pincées de piment de Cayenne
2 pincées de 4 épices
2 pincées de curcuma
2 pincées d'origan séché
1 cuillère à café de sucre roux
1 c. à café de vinaigre balsamique
du sel, du poivre du moulin

Préparation du potimarron :
- préchauffer le four à 200°C
- laver et essuyer le potimarron ;
- le couper en 4, l'épépiner et le couper en tranches fines ;
- mettre les tranches dans un saladier, réserver.

Préparation de la marinade :
- dans un bol, mettre le paprika avec le piment de Cayenne, le 4 épices, le curcuma, l'origan séché, le sucre roux, du sel et du poivre du moulin ; bien mélanger ;
- verser le vinaigre, puis l'huile d'olive ; mélanger énergiquement ;
- verser la marinade sur les tranches de potimarron ;
- bien enrober chaque tranche.

Cuisson du potimarron :
- disposer les tranches de potimarron les unes à côté des autres sur une plaque de cuisson munie d'un papier sulfurisé ;
- enfourner 30 min à 200°C chaleur tournante ;
- retourner les tranches de potimarron après 15 min de cuisson ;
- les tranches doivent être dorées, sinon poursuivre la cuisson ;
- c'est prêt ! Servir de suite !

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Potimarron	Kg	III	2.70	1	2.70		
Courgette Ou tomate paola	Kg	II	2.50	0.5	1.25		
			2.80	0.45	1.26		
Oignon jaune	Kg	III	2.50			0.4	1.00
Navet	Kg	II	2.40	0.6	1.44	0.7	1.68
Tomate ancienne	Kg	I	3.80			1	3.80
Basilic	Botte	I	1.20			1	1.20
Poireau	Kg	II	2.70	0.7	1.89		
Poivron	Kg	III	4.00			0.3	1.20
Patate douce	Kg	III	4.50			0.8	3.60
Salade	pièce	II	1.20			1	1.20
Tomate cerise	Kg	I	6.80	0.2	1.36		
					8.64		13.68

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

Conservation et consommation des patates douces

patates douces: Pour assurer une bonne conservation et un goût plus sucré de vos patates douces, il faut les garder au chaud dans votre cuisine au moins une semaine. Nous n'avons pas de pièce adéquate pour faire cela sur les jardins. C'est pour cela que nous vous conseillons de faire cela chez vous.

Votre renouvellement approche ? Pensez à l'abonnement annuel !!

Si vous êtes satisfait.e de vos paniers de légumes, sautez le pas vers l'abonnement annuel !

Vous aurez droit à 5 annulations par an et autant de paniers doubles que vous voulez, c'est plus pratique pour anticiper les vacances !

Ça nous fait gagner beaucoup de temps de gestion, **Et donc nous avons plus de temps pour être dans les champs et accompagner les salarié.e.s en insertion!**