

## patate douce et chèvre aux herbes et miel

1 patates douces moyennes  
125 grammes de chèvre  
2 c.a.s de miel  
une poignée de feuilles de basilic  
une poignée de cerneaux de noix  
une poignée de cranberries séchées  
sel, poivre, huile d'olive vierge

Allumer le four 180°. Laver bien les patates douces, enlever les bouts et les couper en rondelles d'environ 1,5 centimètres de haut. Les mettre dans un bol et les arroser d'huile d'olive. Parsemer une pincée de sel. Disposer les rondelles sur une plaque allant au four, couverte de papier sulfurisé et laisser cuire pendant environ 25 minutes (elles doivent être bien cuites mais fermes)

Retirer les rondelles du four, en les laissant sur la plaque.

Pendant que les rondelles cuisent prendre le chèvre, le travailler avec la fourchette en ajoutant les feuilles de basilic ciselées aux ciseaux, une cuillère de miel d'acacia, du sel et du poivre.

Distribuer ce mélange, par petites cuillères, sur les rondelles de patate douce.

Concasser les cerneaux de noix et les rôtir quelques minutes dans une poêle. Parsemer les noix et les cranberries sur les patates. Distribuer aussi quelques gouttes de miel qui reste sur chaque rondelle. Ajouter un petit peu d'huile d'olive et repasser dans le four chaud pendant 5 minutes. Servir bien chaud.

## Gâteau au chocolat sans beurre (compote de pomme)

200 g de chocolat noir à dessert  
2 ou 3 œufs  
0.7 kg de pomme  
50 g de farine de blé  
1 sachet de levure  
100 g de sucre

Transformer vos pommes en compote. Vous pouvez laisser quelques morceaux.

Préchauffer le four à 180°C.

Faites fondre le chocolat au bain marie sans le toucher.  
Pendant ce temps battre les œufs et le sucre dans un saladier.  
Ajouter la farine et la levure, mélanger bien.  
Ajouter la compote de pomme.

Quand le chocolat est ramolli, mélangez-le dans la casserole jusqu'à ce qu'il soit lisse puis incorporez-le à la préparation tout en mélangeant. Mettre le tout dans un moule légèrement beurré et fariné.  
Enfournez. Pendant la cuisson vous pouvez lécher les gamelles pleines de chocolat.

Le gâteau est cuit quand un couteau planté en ressort très légèrement imprégné.

Pour varier, vous pouvez aussi rajouter quelques cerneaux de noix.

## LE PANIER

# DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes  
Année 2019 — Semaine 42

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Potimarron	Kg	III	2.70			1.2	3.24
Mesclun	Kg	II	12.00			0.2	2.40
Oignon jaune	Kg	III	2.50	0.4	1.00		
Tomate cerise	Kg	I	6.10			0.2	1.36
Carotte	Kg	III	2.50	0.6	1.50		
Tomate paola	Kg	II	2.80	0.6	1.68		
Tomate ancienne	Kg	II	3.80			0.6	2.28
Pomme	Kg	III	2.50	0.7	1.75		
Basilic	Botte	I	1.20			1	1.20
Patate douce	Kg	III	4.50	0.6	2.70		
Salade	Pièce	I	1.20			1	1.20
Poireau	Kg	II	2.70			0.75	2.03
					<b>8.63</b>		<b>13.71</b>



### Pour annuler un panier

**Avant le lundi 8h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto: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](http://www.jardinsdubreil.fr)

Conservation I: courte (1-3 j.) II: moyenne (3-7 j.) III: longue (+7 j.)

### Nouvelles des jardins

Les épinards et la mâche sont plantés. Ces légumes vont être disponibles d'ici quelques semaines. D'autres plantations sont aussi déjà faites ou sont en cours mais seront disponibles au printemps. C'est la cas du persil frisé, des blettes, des oignons blancs et des carottes nouvelles.

La récolte de courge est en cours. Il ne reste plus que les butternuts à récolter.

### Carottes lavées ou non?

, Certaines semaines nous proposons des carottes lavées et d'autres semaines ces mêmes carottes non lavées, pourquoi?

En fait quand le sol est trop mouillé quand nous les récoltons, la terre colle énormément sur les carottes et rajoute trop de poids. Dans ce cas nous les lavons pour pas fausser le prix. Quand il n'y a pas trop de terre accrochée, nous préférons les vendre non lavées car elles conservent mieux chez vous et chez nous et donc moins de déchets alimentaires.