

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 crêneaux 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 crêneaux de noix et les rôtir quelques minutes dans une poêle. Parsemer les noix et les cranberries sur les patates. Distribuer aussi quelques gouttes du 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.

Aubergine et poivrons grillés en salade

1 petite salade
1 aubergine
1 poivron rouge
2 tomates
1 bûche de chèvre
huile d'olive
vinaigre balsamique
olives noires (facultatif)

Coupez les aubergines en tranches d'un demi-centimètre, puis en petites lamelles. Faites revenir ces dernières dans un peu d'huile d'olive, à feu très fort. Remuez bien régulièrement pour que les morceaux soient grillés de tous côtés. Rajoutez alors un tout petit peu d'eau dans la poêle. Laissez s'imbi-ber/s'évaporer toute l'eau. Si l'aubergine n'est pas encore assez tendre, répétez l'opération. Cette technique vous permettra d'avoir une aubergine à la fois bien grillée ET bien moelleuse.

Une fois qu'elles sont cuites, posez les lamelles bien à plat sur une assiette afin de laisser refroidir. Épépinez alors le poivron et coupez-le en lamelles aussi. Toujours dans de l'huile d'olive, faites-les griller en les remuant. Déposez-les dans une autre assiette pour le refroidissement.

Pendant ce temps, lavez la salade et placez-la au fond d'un saladier. Ajoutez-y les tomates coupées en petits morceaux, les légumes grillés refroidis ainsi que le fromage de chèvre coupé en rondelles. Assaisonnez avec du sel, du poivre, de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique.

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
Aubergine	Kg	II	4.10	0.4	1.64		
Courgette	Kg	II	2.50	0.35	0.88		
Oignon jaune	Kg	III	2.50	0.4	1.00		
Poivron	Kg	II	4.00	0.3	1.20		
Carotte	Kg	III	2.50	0.7	1.75		
Tomate paola	Kg	II	2.80			0.7	1.96
Pomme	Kg	III	2.50	0.85	2.13	1	2.50
Basilic	Botte	I	1.20			1	1.20
Patate douce	Kg	III	4.50			0.8	3.60
Radis green meat	Kg	III	2.40			0.4	0.96
Poireau	Kg	II	2.70			0.8	2.16
Salade	Kg	I	2.50			1	1.20
					8.59		13.58



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 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.