

Poêlée de Navet boule d'or et Patate Douce

Recette pour 2:

1 gros navet boule d'or
1 petite patate douce
1 oignons jaune
1 gousse d'ail
2 c à s d'huile d'olive
1 grosse c à s de persil ciselé
2 pincée de cumin
poivre, sel
Possibilité de variante au bacon
3 ou 4 tranche de bacon

Éplucher et laver votre patate douce et votre navet, les couper en fines tranches. Si le navet est assez gros, retailler en bâtonnets.

Éplucher et émincer l'oignon, le mettre dans votre poêle avec de l'huile d'olive, éplucher votre gousse d'ail, la hacher puis l'ajouter aux oignons, mélanger et laisser revenir 2 minutes.

Ajouter vos patate douce et votre navet mélanger le tout ajouter 5 cl d'eau environ pour éviter que cela n'attache, faire cuire une dizaine de minutes, à couvert sur feu moyen en mélangeant régulièrement. Lorsque les légumes commencent à être fondants, ajouter le persil ciselé, le cumin, du poivre et un peu de sel, mélanger à nouveau et mettre encore un peu d'eau, couvrir et mélanger régulièrement.

Si vous le désirez, en fin de cuisson mettre le bacon puis laisser revenir encore 5 minutes.

Cesser votre cuisson lorsque les légumes sont cuits à votre goût.

Salade au radis d'automne

8 noix de Bourgogne
2 radis bleu d'automne ou de green meat
200gr de mâche
2 cuillerées d'huile d'olive
1 cuillerée de vinaigre balsamique
1 cuillerée de moutarde de Dijon
Sel poivre

Ecaler les noix et les peler.

Avec une mandoline, faire des lanières très fines de radis bleu.

Laver et essorer la mâche.

Faire une petite vinaigrette et mélanger le tout.

Voici une petite salade d'accompagnement vite faite, pleine de vitamines.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 44

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Mâche	Kg	I	12.00	0.2	2.40	0.25	3.00
Carotte	Kg	III	2.50	0.8	2.00		
Tomate paola	Kg	II	2.80			0.6	1.68
Pomme	Kg	III	2.50	1	2.50		
Navet boule d'or	Kg	III	2.50	0.4	1.00	0.5	1.25
Aubergine	Kg	III	4.10			0.5	2.05
Radis green meat	Kg	II	2.40	0.3	0.72		
Poireau	Kg	II	2.70			1	2.70
Chou romanesco	pièce	II	2.80			1	2.80
					8.62		13.48

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

Du nouveau pour les factures

Nous avons pu mettre en place un nouveau mode d'envoi des factures. Elles arriveront maintenant **directement par mail et non plus par courrier**. Cela nous fait économiser du temps et du papier.

Vous allez bien sur continuer à les recevoir par courrier si nous n'avons pas votre adresse mail ou si vous en faites la demande.

Faites attention, il se peut que nos mails arrivent dans vos spams, vous pouvez alors en modifiant les paramètres du mail nous reclasser dans les mails classiques. Cela évite quelques surprises quand un changement arrive sur votre lieu de dépôt.

Nous en profitons pour vous rappeler de bien renouveler en ligne sur votre espace adhérent lors de vos fins d'abonnements et ce même si nous avons déjà reçu le règlement.

Merci d'avance.