

Ajvar : tartinade de poivrons

(recette des Balkans)

6 poivrons
de l'huile d'olive
du jus de citron
1 bouquet de persil
sel et poivre

Lavez, pelez (ou non) et coupez les poivrons. Sans peau, les poivrons sont plus digestes.

Faites cuire les poivrons avec un peu d'huile et du sel dans une grande poêle ou griller sur une plancha.

Mélangez l'huile, l'ail si vous souhaitez en mettre, le sel, voire des épices (piment notamment), le persil ciselé.

Mixez avec les poivrons. Il faut qu'il reste des morceaux, donc mixez grossièrement.

Laissez cuire au moins deux heures à feu doux.

Servez froid avec du citron et du pain.

Curry de carottes et chou brocolis

1 brocoli ou 1/2 chou romanesco
2 carottes
1 oignon
2 gousses d'ail
3 cm de racine de gingembre
2 cuillères à soupe de curry en poudre
20 cl de lait de coco
1/2 bouquet de coriandre
de l'huile d'olive
du sel

La première étape est la préparation des ingrédients :

- couper le brocoli ou le romanesco en petits bouquets, puis les laver et les égoutter,
- peler, laver, sécher et couper les carottes en rondelles,
- peler et émincer l'oignon,
- peler, dégermer et émincer l'ail,
- peler et émincer le gingembre,
- laver, sécher et ciseler la coriandre,

La deuxième étape est la préparation du curry :

- dans une poêle, faire revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et les carottes dans un peu d'huile d'olive pendant 3 min ;
- assaisonner de curry ;
- bien mélanger ;
- incorporer le brocoli ;
- verser le lait de coco ;
- saler et mélanger ;
- laisser réduire pendant environ 20-25 min à feu doux ;
- vérifier la cuisson, les légumes doivent être tendres mais pas en purée
- parsemer de coriandre, servir de suite avec du riz !

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 45

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Mesclun	Kg	I	12.00	0.2	2.40	0.2	2.40
Echalote	Kg	III	5.80	0.15	0.87	0.15	0.87
Carotte	Kg	III	2.50			1	2.50
Pomme	Kg	II	2.50			0.65	1.63
Poivron	Kg	II	4.00	0.3	1.20	0.3	1.20
Courge potimarron	Kg	III	2.70	0.6	1.62	1.4	3.78
Salade	pièce	I	1.20			1	1.20
Poireau	Kg	II	2.70	0.9	2.43		
					8.52		13.58

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

Potimarron vert dans les paniers

Cette semaine les paniers Famille ont du potimarron vert de variété Green Hokkaido. Comme le potimarron orange, cette variété se mange avec la peau : pas besoin de l'éplucher, la peau fond à la cuisson. Il faut simplement bien le nettoyer.

Certains paniers ont des potimarrons coupés et filmés, car nous avons des problèmes pour les conserver. Le temps a été pluvieux début octobre au moment de la récolte et cela a touché ces potimarrons qui s'abîment plus vite. Plutôt que de les perdre, nous avons préféré vous mettre des morceaux coupés. Dans ce cas, le poids est un peu supérieur à celui prévu. Malgré tout ils se conserveront bien au frigo.

On fait durer l'été !

Nous faisons encore des récoltes d'aubergines, poivrons et tomates, car les plants donnent encore, bien qu'en moins grande quantité. Les tomates vont durer pendant 2 semaines encore, idem pour les aubergines, et les derniers poivrons resteront en place jusqu'en décembre pour finir de mûrir.



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr