

Potimarron farci quinoa et lentilles

1 potimarron
150 g de quinoa,
150g de lentilles
1 oignon, 1 carotte
60 g de bûche de chèvre
de la ciboulette, sel et poivre
huile d'olive

Couper le haut du potimarron. Retirer les pépins en creusant à la cuillère

Enfourner les potimarrons pendant 45 minutes à 200°C

Pendant ce temps, préparer la garniture : rincer le quinoa plusieurs fois à l'eau claire. Placer le quinoa dans une casserole et le recouvrir de 2x son volume d'eau. Le faire cuire pendant 20 minutes

Pendant la cuisson du quinoa, émincer l'oignon, et couper la carotte en petits dés. Couper également la buche de chèvre en petits morceaux, et ciseler la ciboulette

Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu doux. Y faire revenir l'oignon et les carottes pendant une dizaine de minutes, puis ajouter les lentilles. Lorsque le quinoa est cuit, l'égoutter et l'ajouter au reste de la préparation sur le feu. Mélanger le tout. Enfin, saler et poivrer

Lorsque le potimarron est cuit à son tour, il ne vous reste plus qu'à ajouter le fromage de chèvre à la préparation farcir les potimarrons, parsemer de ciboulette pour terminer

Hachis parmentier végétarien

4 pommes de terre
1 poireau
1 navet
3 carottes
2 branches de céleri
2 champignons de paris
2 oignons
1 gousse d'ail
1 c. à c. de sauce soja
1 poignée de persil
1 tranche de pain de mie
2 c. à s. d'huile d'olive

Dans un robot, mixez en un hachis moyen les légumes épluchés et coupés grossièrement (navet, carottes, céleri, champignons, oignons, ail). Préchauffez le four à 220°C.

Pelez les pommes de terre, coupez en morceaux émincés les poireaux et faire cuire à la vapeur 15 minutes. Pendant ce temps, dans un faitout, chauffez à feu vif l'huile d'olive et faites revenir le hachis de légume 15 minutes en remuant souvent. Les légumes vont cuire dans leur jus et leur vapeur. Bien saler et poivrer. Dans la même cuve du robot, mixez ensemble la tranche de pain de mie et le persil.

Éteignez le feu sous les légumes lorsqu'ils sont cuits mais encore un peu fermes, puis rajoutez la sauce soja, le mélange persil-pain. Montez le hachis parmentier dans un plat graissé, avec par-dessus le hachis les pommes de terre en purée épaisse mélangée avec le poireau. Cuisez 35 min à 220°C. Servez avec du mesclun ou de la mâche.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 01

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Courge potimarron à farcir	Kg	III	2.70			1.2	3.24
Carotte	Kg	III	2.50	0.8	2.00	1	2.50
Céleri-rave	Kg	III	2.50	0.8	2.00		
Pomme de terre	Kg	III	1.90	0.95	1.80	1.3	2.47
Radis d'hivers	Kg	III	2.40	0.4	0.96	0.5	1.20
Echalote	Kg	II	5.80			0.2	1.16
Mesclun	Kg	I	12.00	0.15	1.80	0.25	3.00
					8.57		13.57

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

250h de bénévolat en 2019.

En cette fin d'année, nous souhaitons redire merci aux bénévoles qui se sont succédés sur les jardins que ce soit dans les travaux des champs (Pierre-Damien et Amadis), pour les cours de français (Anne-Claude, Magalie et Dominique) et pour les coups de main lors de la porte ouverte.

Tout ceci représente 250h de bénévolats cumulées. Encore merci à tout ceux qui nous ont aidé cette année.

Pomme de terre

Cette année n'a été très bonne pour nos pommes de terre. Nous avons beaucoup souffert de la sécheresse et des doryphores.

C'est pour cela que les pommes de terre étaient relativement petites. Nous avons par conséquent déjà épuisé notre récolte de cette année.

Nous avons donc décidé d'acheter des pommes de terre bio en provenance du Finistère (ils doivent moins manquer d'eau par là-bas...).

Provenance: PODER, Finistère

Variété: Rika prim lady (chair tendre).