

Fondue de chou blanc aux pommes

1 chou blanc pommé
3 pommes
le jus de 1 citron
50 g de beurre
2 c. à s. de sucre en poudre blond
20 cl de vin blanc sec
10 cl de vinaigre de cidre
sel et poivre du moulin

1. Retirez toutes les feuilles dures extérieures et le trognon du chou. Coupez-le en quatre, puis en fines lanières. 2. Faites fondre le beurre dans une cocotte, ajoutez le chou et le vinaigre, couvrez et faites cuire 15 min à feu doux. 3. Versez le vin blanc et autant d'eau dans la cocotte, salez, poivrez et remuez. Amenez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez cuire 1 h. 4. Pelez les pommes et coupez-les en quatre en retirant le cœur et les pépins. Recoupez chaque quartier en deux et arrosez-les aussitôt du jus de citron. 5. Glissez les quartiers de pomme dans le chou, remettez le couvercle et laissez cuire encore 15 à 20 min. 6. Découvrez, saupoudrez de sucre et, s'il en reste, faites évaporer tout le liquide à petite ébullition. Mélangez et versez dans un plat chaud.

Risotto à la courge butternut, au curcuma et aux noisettes

250 gr de riz rond pour risotto
1 petite courge "butternut"
1 oignon
de l'huile d'olive, 5 cl de vin blanc
1 cube pour bouillon de volaille
1 c à soupe de curcuma en poudre
100 gr de mascarpone
50 gr de parmesan râpé
1 poignée de noisettes

Préparer les ingrédients:

Peler et prélever la chair de la courge ; couper la chair en dés. Peler et émincer l'oignon.
Faire bouillir 1 litre d'eau dans une casserole, ajouter le bouillon cube
Griller les noisettes dans une poêle à sec.
Dans une poêle chaude, faire revenir les dés de courge dans de l'huile d'olive, cuire à feu moyen, la courge doit être mi-croquante, mi-fondante. Réserver

Préparation du risotto :

Faire revenir l'oignon dans une marmite avec de l'huile d'olive,
Ajouter le riz et mélanger,
Lorsqu'il est translucide, verser le vin blanc et mélanger sans interruption jusqu'à complète absorption ;
Ajouter une louche de bouillon (bien chaud) et remuer ;
Une fois tout le liquide absorbé, ajouter une louche du bouillon ; et procéder ainsi jusqu'à ce que le riz soit cuit. Il faut compter 18-20 minutes de cuisson, mais le mieux est de le goûter régulièrement 5 min avant la fin, incorporer la courge et assaisonner de curcuma ; bien mélanger.
Couper le feu, saler, poivrer, verser le mascarpone, et le parmesan râpé ; mélanger et servir aussitôt.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 03

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Courge butternut	Kg	III	2.70	0.8	2.16	1.1	2.97
Carotte	Kg	III	2.50	0.7	1.75	0.5	1.25
Chou cabus blanc	Kg	II	2.30			0.8	1.84
Rutabaga	Kg	II	2.30			0.3	0.69
Betterave cuite	Kg	II	4.00	0.4	1.60		
Poireau	Kg	II	2.70			1	2.70
Mesclun ou mâche	Kg	I	12.00	0.25	3	0.25	3.00
Persil	Botte	I	1.20			1	1.20
					8.51		13.65

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

Courge butternut

Nous avons mis des butternuts tranchées dans les paniers cette semaine. Nous les avons coupés car beaucoup de butternut commencent à s'abîmer. Nous n'avons pas de chambre de conservation pour les courges et elles ont un peu froid dans notre bâtiment non chauffé.

Nous avons normalement mis un peu plus que 900g pour les paniers lorsque la partie supérieure des courges est coupée, pour que vous n'ayez pas que les graines...