Chou de Pontoise aux pommes

1 chou de Pontoise
4 pommes
1 oignon
4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
sel et poivre

Couper le chou en huit et le faire blanchir durant 10 minutes à l'eau bouillante salée.

Faire revenir l'oignon dans l'huile de tournesol, ajouter le chou soigneusement égoutté et faire cuire à feu assez vif durant 10 minutes.

Ajouter les pommes coupées en quartiers et poursuivre la cuisson durant 5 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter les herbes de Provence, saler, poivrer, couvrir et terminer la cuisson à feu doux durant 5 minutes. Servir ce chou aux pommes bien 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	0.9	2.43		
Carotte	Kg	III	2.50	0.8	2.00		
Chou de Pontoise	Kg	II	2.30	0.5	1.15	0.8	1.84
Choux de Bruxelles	Kg	II	4.40			0.5	2.20
Betterave cuite ou Oignon jaune	Kg	II	4.00 ou 2.50	0.3 ou 0.5	1.20		
Courge musquée	Kg	I	2.40			1.1	2.64
Poireau	Kg	II	2.70			1	2.70
Mesclun / mâche	Kg	I	12.00	0.15	1.80	0.25	3.00
Coriandre	Botte	I	1.20			1	1.20
Conservation I: courte (1-3 j.) II: moyenne (3-7 j.) III: longue (+7 j.)					**8.58**		**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

Courge butternut

Nous avons mis des butternuts tranchées dans les paniers cette semaine. Nous les avons coupés car beaucoup de butternut commencent à s'abimer. 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…

Cuisson des choux de Bruxelles

Pour les rendre plus digeste, il est préférable de les faire blanchir pendant quelques minutes dans une première eau de cuisson. Ensuite, les choux de Bruxelles se cuisent à l'eau (dans une nouvelle eau) ou à la vapeur. Il faut compter environ 15-20 minutes pour une cuisson à l'eau. A noter que les choux de Bruxelles sont bien meilleurs s'ils ne sont pas trop cuits ! Surveillez la cuisson !