

## bagel végétarien aux betteraves et tofu.

4 bagels  
200 g de tofu  
2 cs sauce soja sucrée  
150 g betteraves cuites  
100 g de Philadelphia  
1 oignon ou échalote  
Quelques pousses de mesclun  
1 radis noir  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de jus de citron  
fleur de sel, poivre

Couper le tofu en tranches de 1 cm et râper le radis noir. Dans une assiette creuse, mélanger la sauce soja, l'huile d'olive, le jus de citron. Saler avec la fleur de sel et poivrer. Préparation des pains

Poser les tranches de tofu et le radis dans le mélange et laisser mariner 15 minutes. Couper les betteraves en lamelles de 1 ou 2 cm, et l'oignon en très fines rondelles. Trancher les bagels en deux et les faire griller des deux côtés.

### Finitions

Sur un côté, superposer Philadelphia, betterave, mesclun, tranches de tofu, radis noir, rondelles d'oignon, terminer avec la seconde moitié du bagel et parsemer des pousses juste avant de servir.

## Crumble de poireaux aux noix

4 blancs de poireaux  
2 c. à soupe de beurre  
1 gousse d'ail hachée  
1 échalote émincée  
½ c. à café de mélange de curry  
½ c. à café de piment d'Espelette  
sel, poivre noir du moulin

### Pour le crumble :

80 g de noix moulues  
80 g de farine  
50 g de beurre  
30 g de parmesan frais râpé  
1 c. à café de fleur de sel, poivre noir  
Optionnel: bleu d'auvergne

Nettoyez et émincez les blancs de poireaux.

Dans une poêle, faites revenir l'échalote émincée et l'ail haché dans le beurre. Ajoutez les poireaux, et laissez-les fondre pendant 20 min. Ajoutez le curry, le piment, le sel et le poivre.

Préchauffez le four à 200°C (th.6/7). Préparez le crumble : dans un plat, mélangez à l'aide d'une fourchette, les noix, la farine, le parmesan, la fleur de sel et le poivre. Ajoutez le beurre et mélangez le tout du bout des doigts, la pâte doit être granuleuse.

Dans un plat à gratin, répartissez les poireaux, le bleu d'auvergne, si vous le désirez, et couvrez-les du crumble.

Enfournez le plat pendant 15 min jusqu'à ce qu'il soit légèrement gratiné.

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 04

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Courge butternut	Kg	III	2.70			1.3	3.51
Carotte	Kg	III	2.50			1	2.50
Pomme de terre	Kg	II	1.90	0.9	1.71	1	1.90
Radis noir	Kg	II	2.40	0.4	0.96	0.5	1.20
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	2.40		
Rutabaga	Kg	III	2.30			0.3	0.69
Poireau	Kg	II	2.70	0.8	2.16		
Mâche	Kg	I	12.00			0.21	2.52
Echalote	Kg	II	5.80			0.2	1.16
					<b>8.43</b>		<b>13.48</b>

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](mailto: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](http://www.jardinsdubreil.fr)

**Pomme de terre:** provenance PODER, finistère.  
**Variété:** Rikéa prim lady

### **Betterave ou oignon:**

Suite à une ré-organisation de nos emplois du temps, notre réunion d'équipe avec nos collègues de Pacé à changé de jour. Nous n'avons donc plus de lundi où nous finissons à 17h30.

Par conséquent, nous n'avons plus le temps de cuire 2 tournées de betterave.

C'est pour cela qu'une partie des paniers de mardi dernier a eu de la betterave et les autres de l'oignon et inversement cette semaine.