

Topichons !!

Il s'agit d'une **recette de lacto-fermentation**, qui donne aux topinambours un léger goût de cornichon et qui les rend plus digestes.

Ingrédients :

Topinambours, Eau, Sel, grains de poivre, de genièvre, de moutarde, de carvi, de fenouil... + Un bocal !

Commencez par éplucher les topinambours et les couper en tranches très fines.

Remplir un bocal en verre avec les tranches de topinambours, peu importe le nombre, en tassant le plus possible.

Une fois votre bocal rempli, posez le sur une balance, mettez la balance à zéro et versez de l'eau dans le bocal jusqu'à couvrir les topinambours. Vous aurez ainsi le poids de l'eau, qui vous permet de calculer la quantité de sel à ajouter : 3 grammes pour 100 gr d'eau.

Vous pouvez aussi ajouter des aromates: ils deviennent doux après la fermentation.

Ensuite, fermez le bocal et secouez-le bien pour dissoudre le sel.

Placez ensuite votre bocal à température ambiante dans un récipient, à l'abri de la lumière.

Patiencez deux à trois semaines. C'est normal si ça fait des bulles !

Vous pouvez ensuite consommer les topinambours lacto-fermentés en salade, pickles...

Une fois la lacto-fermentation achevée, le bocal se conserve au réfrigérateur, plusieurs semaines.

Rösti de céleri-rave

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de pommes de terre farineuses

200 g de céleri rave
1 verre d'eau
sel, poivre
60 g de gruyère ou comté râpé (facultatif)

Préchauffez le four à 180°C.

Brossez et pelez les pommes de terre (sans les laver) et le céleri rave. Râpez-les en gros filaments.

Mélangez dans un grand saladier, avec un verre d'eau et le fromage râpé. Salez, poivrez, épicez à votre goût. Étalez la préparation dans un moule à tarte, en tassant bien.

Mettez la galette au four à température moyenne pendant 25 à 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et bien cuite.

Servez dès la sortie du four.

Pour varier

Vous pouvez aussi faire frire à la poêle, en petites galettes.

Pour une saveur plus ancienne assaisonnez avec un peu de noix de muscade râpée et une cuillère à soupe de persil haché.

Pour en faire un plat complet, ajoutez des lardons dans le mélange.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 05

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Céleri-rave	Kg	III	2.50	0.8	2		
Carotte	Kg	III	2.50	0.5	1.25		
Chou rouge	Kg	III	2.30	0.6	1.38		
Blette	Botte	I	2.00	1	2		
Betterave cuite	Kg	I	4.00			0.4	1.60
Topinambour	Kg	II	2.50	0.4	1	0.6	1.50
Epinard	Kg	I	4.60			0.8	3.68
Poireau	Kg	II	2.70			1	2.70
Mesclun	Kg	I	12.00			0.25	3
Persil	Botte	I	1.20			1	1.20
Echalote	Kg	II	5.80	0.15	0.87		
					8.50		13.68

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

Provenance du chou rouge

En raison de l'été très sec, notre production de chou a été plus faible que l'année dernière. **Le chou rouge de cette semaine vient donc de la ferme Biji-Biji, à Mouazé.**

Sondage Les Jardins et vous ?!

Nous vous avons envoyé par mail la semaine dernière un sondage sur les liens entre les Jardins et les adhérent.e.s **Déjà 88 personnes ont répondu : un grand merci !!**

Merci d'avance aux autres de prendre un petit temps pour y répondre, cela nous aide à trouver un fonctionnement qui corresponde à vos attentes !

Le sondage est ici : <https://bit.ly/36g2FMh>