

### Navets râpés au fromage frais

400 g de navets nouveaux  
300 g de fromage blanc  
1 bouquet de persil  
Sel, poivre

Eplucher et râper les navets et les mettre dans un saladier.  
Ajouter le fromage blanc, sel, poivre et mélanger.

Laver, égoutter et hacher le persil.

Disposer la préparation sur le plat de service et décorer avec le persil.

Servir de fines tranches de pain de seigle et quelques sprats ou autre poisson fumé

**Ne pas jeter les fanes des navets, ils iront très bien dans votre prochaine soupe de légume et la colorera d'une belle couleur verte.**

### Nouveauté des jardins: le brocolis violet du cap.

C'est la première année que nous essayons ce brocolis.  
Plus que tous les autres choux, le brocoli est une excellente source de provitamine A, vitamines C et B9, calcium, potassium, fer. Il contient également un acide aminé essentiel : la lysine. Le brocoli est particulièrement riche en molécules soufrées aux propriétés détoxifiantes et anti-tumorales.  
Afin de conserver toutes les valeurs de ce légume, ainsi que sa couleur originale, préférer une cuisson à la vapeur.

### Gratin de brocoli à la ricotta et mozzarella

1 gros brocolis  
250 g de ricotta  
125 g de mozzarella  
4 œufs  
sel et poivre  
Détaillez les brocolis en bouquets et faites-les cuire dans de l'eau ou à la vapeur durant 10 minutes.  
Egouttez.  
Entre-temps, battez les œufs avec une fourchette et mélangez-y la ricotta. Salez et poivrez généreusement.  
Coupez la mozzarella en tranches. Préchauffez le four à 180°C.  
Répartissez les bouquets de brocolis dans des ramequins individuels. Nappez les brocolis de mélange à la ricotta puis couvrez de tranches de mozzarella.  
Glissez les plats 25 minutes au four préchauffé.

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2020 — Semaine 06

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Brocolis violet du cap	Pièce	III	1.25/ 2.50	1 petit	1.25	1 gros	2.50
Carotte	Kg	III	2.50			1	2.50
Pomme de terre	Kg	III	1.90	0.5	0.95	1.1	2.09
Butternut	Kg	II	2.70	0.6	1.62		
Radis noir	Kg	I	2.40	0.3	0.72	0.5	1.20
Navet primeur	Botte	II	2.20	1	2.20	1	2.20
Poireau	Kg	II	2.70				
Mesclun ou Betterave cuite	Kg	I	12.00 4.00	0.15 0.45	1.80	0.25	3.00
					<b>8.54</b>		<b>13.49</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)

### Provenance des pommes de terre: Poder finistère

Variété: Maiwenn bio (chair tendre)

Provenance des carottes: Poder finistère

### Des nouveaux venus sur les jardins

Nous accueillons aujourd'hui 3 nouveaux salariés sur les jardins, 2 hommes et 1 femme. Notre équipe est en ce moment composée de 16 salariés: 10 hommes et 6 femmes.

### 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

**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/36q2FMh>**