

Chatamari aux épinards (plat népalais)

250 g de farine de riz
30 cl d' eau
500 g de pousses d' épinards
400 g de coulis de tomate
1 cc de curry, 1 cc de curcuma
sel et poivre, 1 pincée de piment
1 peu d' huile, 3 œufs

Lavez les épinards.

Faites-les « tomber » à feu vif quelques minutes dans une grande poêle à couvert Mettez-les dans un égouttoir, salez-les et coupez-les grossièrement.

Dans une poêle, mélangez-les avec le coulis de tomate.

Ajoutez les épices, le piment, du sel et du poivre. Mélangez bien le contenu de la poêle.

Dans un saladier mélanger la farine de riz et l'eau .

Vous pourrez en mettre un peu plus en fonction de votre farine. La pâte doit être une pâte liquide, comme une pâte à crêpes (une comparaison qui va mieux nous parler...) Mettez de l'huile dans une poêle. Chauffez-la. Versez une louche de pâte.

Déposez dessus un tiers ou un quart des ingrédients plus le blanc d'œuf. Gardez le jaune dans sa coquille pour qu'il ne se casse pas. Couvrez et laissez cuire 7 à 8 minutes à couvert.

Déposez le jaune d'œuf dessus et servez immédiatement. Salez et poivrez au besoin.

Râpée thaïlandaise de carottes et radis noir

5 carottes
2 radis noir
1 citron vert
1 c. à c de sucre brun
1 c. à s de sauce nuoc nam
1 c. à s d'huile neutre
1 c à s d'huile de sésame
1 c à s de cacahuètes grillées
coriandre fraîche

Écrasez les cacahuètes. Pressez le citron et préparez la vinaigrette.

Diluez le sucre dans le jus de citron et la sauce nuoc nam.

Mélangez avec les huiles.

Ajoutez les cacahuètes concassées.

Épluchez les carottes et les radis. Râpez-les plutôt finement. Ajoutez le zeste du citron vert et mélangez.

Au moment de servir, ajoutez la vinaigrette aux légumes et mélangez. Parsemez de coriandre hachée et de quelques cacahuètes grillées.

LE PANIER

DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2020 — Semaine 08

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Fa- mille	Mont
Betterave cuite	Kg	II	4.00			0.5	2.00
Carotte	Kg	III	2.50			1	2.50
Epinard	Kg	I	4.60	0.5	2.30		
blette	Pièce	I				1	2.30
Navet primeur	Botte	II	2.20	1	2.20		
Poireau	Kg	II	2.70	0.8	2.16		
Pomme de terre	Kg	III	1.90			1	1.90
Persil	Botte	I	1.20	1	1.20	1	1.20
Mâche	Kg	I	12.00			0.2	2.40
Radis noir	Kg	III	2.40	0.3	0.72	0.5	1.20
					8.58		13.50

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

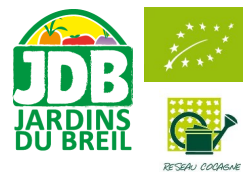
- sur votre espace adhérent sur le site internet

Un gros coup de vent sur les jardins....

Avec la tempête qui est passée ce week-end, nous avons eu du dégât sur les jardins... (cf photos dispo sur l'actualité des jardins)

Deux tunnels ont complètement été débâchés (les tunnels oignons blancs primeurs). Un bon tiers d'un autre tunnel n'a aussi plus de bâche (le tunnel betterave primeur et pois mangetout). La réparation des dégâts de la première tempête n'a pas tenu et est donc à refaire (futur tunnel courgettes). Un arceau de la serre patate nouvelle c'est désolidarisé du reste de la serre et affaibli la structure. Il faut donc aussi aller rapidement le réparer avant un prochain coup de vent. Nous nous attelons à tout réparer cette semaine.

Nous avons répondu à un appel à projet du réseau de cocagne début janvier pour remplacer ce matériel vieillissant. Nous espérons grandement être sélectionnés...



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr