

## 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.

## 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 08

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Fa- mille	Mont
Betterave cuite ou Oignon jaune	Kg	II	4.00 ou 2.50	0.3 ou 0.5	1.25		
Carotte	Kg	III	2.50			1	2.50
Epinard	Kg	I	4.60	0.5	2.30		
Chou rave	Piece	II	2.70			1	1.20
Brocolis violet du cap ou blette	Pièce	I				1	2.30
Navet primeur	Botte	II	2.20	1	2.20		
Poireau	Kg	II	2.70	0.75	2.03		
Pomme de terre	Kg	III	1.90			1.1	2.09
Persil	Botte	I	1.20			1	1.20
Mâche	Kg	I	12.00			0.25	3.00
Radis noir	Botte	I	2.40	0.3	0.72	1	1.20
Conservation I: courte (1-3 j.) II: moyenne (3-7 j.) III: longue (+7 j.)					<b>8.50</b>		<b>13.49</b>

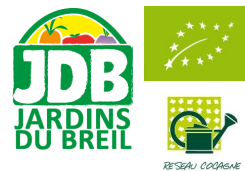
### Pour annuler un panier

#### 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

### 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...