

Petits navets glacés

500 g de petits navets nouveaux
30 g de beurre
2 verres d'eau chaude
1/2 c. café de sucre en poudre
1/2 c. soupe de vinaigre de vin ou balsamique
1/2 c. soupe de persil haché
sel, poivre

Brossez les navets sous l'eau courante. Inutile de les éplucher si leur peau est fine. Nettoyez-les en coupant les fanes. Coupez-les en dès s'ils sont un peu gros. Plongez-les juste 5 min dans de l'eau en ébullition. Égouttez-les. Faire fondre la moitié du beurre dans une cocotte. Mettez-y les navets à dorer légèrement sur toutes leurs faces, à feu vif, puis baissez le feu. Ajoutez 3 verres d'eau chaude, salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu très doux de 30 à 40 min selon la grosseur des navets. Égouttez les navets dès qu'ils sont cuits mais encore fermes. Videz le jus resté dans la cocotte. À la place, mettez le beurre restant à fondre, les navets égouttés et saupoudrez de sucre. Laissez dorer légèrement. Ajoutez quelques gouttes de vinaigre. Mélangez. Le fond de cuisson se présente comme une sorte de sirop très épais. Secouez la cocotte pour que tous les navets soient bien enrobés. Servir à part, saupoudré de fines herbes hachées.

Boulettes de blette à la niçoise

600 g de vert de blettes
80 gr de parmesan râpé
1 gousse d'ail
1 petit œuf
150 gr de farine
huile d'olive
sel poivre
noix muscade

Laver les blettes puis séparer les côtes des feuilles.
Hacher les feuilles de blettes.
Dans une grande cocotte, faire tomber les feuilles de blettes avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et une gousse d'ail.
Égoutter les blettes après cuisson en pressant pour extirper le maximum d'eau de cuisson.
Dans un saladier mélanger les blettes, le parmesan râpé, un œuf et le poivre. Saler peu car le parmesan sale déjà la préparation.
Ajouter la farine et mélanger à l'aide d'une cuillère pour avoir une préparation homogène
Prélever une noix de blettes avec une cuillère à café et réaliser des boulettes avec les mains mouillées, de la taille d'une noix
Réserver sur le plan de travail fariné.
Mettre à ébullition une grande casserole d'eau, saler abondamment.
Plonger les boulettes de blettes dans l'eau bouillante.
Égoutter lorsqu'elles remontent et disposer dans un plat contenant une sauce tomate (à préparer avant !)

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Fa-mille	Mont
Carotte	Kg	III	2.50	0.9	2.25	0.7	1.75
Epinard	Kg	I	4.60			1	4.60
Blette	Pièce	I	2.30	1	2.30		
Navet primeur	Botte	II	2.20	1	2.20	1	2.20
Poireau	Kg	II	2.70			1	2.70
Pomme de terre	Kg	III	1.90	1	1.90		
Mâche	Kg	I	12.00			0.2	2.40
					8.65		13.65

Conservation I: courte (1-3 j.) II: moyenne (3-7 j.) III: longue (+7 j.)

Nouvelles des Jardins et des cultures

Après les coups de vent, place aux réparations : deux bâches ont pu être réparées, et deux autres doivent être remplacées : nous attendons le feu vert de l'assurance. En attendant les oignons nouveaux sont au grand air, leur croissance va sans doute prendre du retard.

Dans la pépinière nous avons semé les blettes et les courgettes pour le printemps et nous avons presque fini le semis d'oignon : en tout nous semons 24 000 mottes et nous achetons 6000 plants à l'extérieur, donc 30 000 à planter !!

Nous attendons maintenant d'avoir au moins 1 ou 2 semaines sans pluie pour pouvoir travailler le sol à l'extérieur : pour l'instant il est encore gorgé d'eau.

Ateliers gratuits sur le compostage et le jardin zéro déchet avec Rennes Métropole

Au printemps, participez aux ateliers gratuits organisés par Rennes Métropole et découvrez comment valoriser vos restes de cuisine en compost et vos végétaux en paillis.

Sur inscription auprès du N° Vert 0 800 01 14 31 (appel et service gratuit) ou sur dechets.rennesmetropole.fr

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