

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2020 — Semaine 11

Velouté de topinambour au curry

500 g de topinambours
1 petite cuillère à soupe de miel de Provence
1 c. à café de curry
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 litre de bouillon de volaille ou d'eau
25 cl de crème fraîche liquide
sel, poivre

Laver, gratter et éplucher grossièrement les topinambours. Les couper en dés et les faire suer dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Ajouter le miel pour les caraméliser légèrement, puis le curry. Mouiller avec le bouillon ou l'eau, porter à ébullition, ajouter la crème et laisser cuire une demi heure à petits frémissements. Retirer du feu, mixer, goûter et rectifier l'assaisonnement. Au moment de servir, saupoudrer de parmesan.

Plein de variantes possibles :

- ⇒ Nature sans curry
- ⇒ Avec du lait à la place de la crème
- ⇒ Avec 1 ou 2 pommes de terre en plus
- ⇒ En version gourmande avec du fromage râpé et du bacon

Risotto au chou et aux saucisses

300 g riz à risotto
1/2 chou vert frisé
3 saucisses moyennes de porc
1 oignon jaune
50 g beurre
50 g parmesan fraîchement râpé
1 l bouillon volaille ou végétal
1/2 verre vin blanc sec
Sel, poivre

Emincer l'oignon et le chou assez fin. Dans une casserole un peu large ou une sauteuse, faire revenir l'oignon dans la moitié du beurre.

Dès qu'il colore, ajouter le chou, une saucisse coupée en petits morceaux et laisser colorer 2-3 minutes. Verser un peu d'eau (environ un peu plus que la moitié du volume), saler et laisser cuire à feu doux une vingtaine de minutes. Il faut que le chou devienne tendre (mais encore de la texture).

Faire griller les deux autres saucisses à la poêle coupées en petits morceaux.

Pendant ce temps, ajouter le riz dans la sauteuse avec le chou, mélanger puis verser le vin et faire évaporer. Verser une louche de bouillon bien chaud (ou au pire de l'eau chaude un peu salée). Mélanger régulièrement et procéder ainsi une louche après l'autre en attendant que le liquide soit bien absorbé avant d'en rajouter. Le riz est cuit après 15-20 minutes, il doit être fondant mais encore un peu ferme à cœur (pas dur!).

Incorporer le reste de beurre, le parmesan, les saucisses grillées, éteindre et mélanger. Poivrer et servir chaud.

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Chou frisé	Pièce	II		Moyen	1.80	Gros	2.30
Topinambour	Kg	II	2.50	0.5	1.25	0.75	1.88
Pomme de terre	Kg	III	1.90	1	1.90	1	1.90
Epinard	Pièce	I	4.60	0.8	3.68		
Navet primeur	Kg	I	4			0.3	1.20
Betterave cuite	Kg	I	4			0.5	2
Radis rose	Botte	I	1.30			1	1.30
Persil	Botte	I	1.20			1	1.20
Mâche	Kg	I	12.00			0.15	1.80
Conservation I: courte (1-3 j.) II: moyenne (3-7 j.) III: longue (+7 j.)					8.63		13.58

Provenance des pommes de terre : PODER finistère

Variété DUO : Rikea (chair tendre)

Variété FAMILLE : Allians (chair ferme)

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

Suites du sondage « créer du lien entre les adhérents et les Jardins »

Environ la moitié des adhérents a répondu au sondage, ce dont nous sommes très contents, un grand merci !

Nous avons pris le temps d'analyser les résultats et de réfléchir à de nouvelles actions ou outils.

Sur la communication : nous allons reprendre une très bonne proposition d'une personne : **un Petit Bio en format A4 une fois par mois**, pour vous donner plus d'infos. Comme tous les Petits bio, il sera aussi en ligne sur notre site internet.

Grâce à un nouvel appareil photo, nous mettrons aussi régulièrement des nouvelles et photos sur notre site.

Pour les visites et coups de main : C'est encore en réflexion, affaire à suivre... !