

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 grossiè-
rement les topinambours.
Les couper en dés et les faire
suer dans une cocotte avec de
l'huile d'olive.
Ajouter le miel pour les caraméli-
ser 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 mi-
nutes. Il faut que le chou devienne
tendre (mais encore de la texture).

Faire griller les deux autres sau-
cisses 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 par-
mesan, les saucisses grillées,
éteindre et mélanger. Poivrer et servir
chaud.

LE PANIER

DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2020 — Semaine 11

Légumes	Unité	Cons	PrixUni t	Duo	Mont	Fa- mille	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
Epinaud	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)

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 réflé-
chir 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 régu-
lièrement des nouvelles et photos sur notre site.

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

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