

RECETTES

Merci à Liza qui nous a envoyé ses recettes. Elle a choisi un thème anti-gaspi qui convient très bien à la situation actuelle.

Légumes sautés

- 1 oignon
- 2 ails
- Des feuilles de chou fleur
- 1 carotte
- 2 cuillères à soupe de sauce soja

Bien laver les légumes. Enlever les plus grosses côtes des feuilles de chou fleur. Émincer les feuilles assez finement.

Couper la carotte en fins bâtonnets (sans l'éplucher).

Faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive puis ajouter l'ail écrasé.

Quand ils sont dorés, ajouter les légumes et les faire revenir en mélangeant régulièrement. En fin de cuisson, ajouter la sauce soja et la laisser évaporer. Servir avec des nouilles de riz.

Curry de fanes

- 1 verre de lentilles corail
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon

Les fanes d'une botte de radis ou de navets (ou de carottes ciselées supposition de ma part pour coller avec le panier d'aujourd'hui?)

- 20cl de lait de coco
- Curry, sel

Faire revenir l'oignon et l'ail émincés dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les fanes et faire revenir quelques minutes.

Ajouter les lentilles, le lait de coco, le curry, sel et compléter avec de l'eau pour couvrir les lentilles.

Mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Servir avec un peu de pain pita (fait maison !)



Projet cofinancé par le
fond social européen



**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
www.jardinsdubreil.fr

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 15 — Année 2020

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de Terre	1.90/kg	0.9	1.71
Blette	2.30/botte	1	2.30
Carotte primeur	2.50/botte	1	2.50
Radis noir	2.40/kg	1	0.72
Salade	1.20/pce	1	1.20
			8.43

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Épinard	4.60/kg	0.7	3.22
Salade	1.20/pce	1	1.20
Carotte primeur	2.50/botte	1	2.50
Chou	2.30/kg	0.8	1.84
Persil	1.20/botte	1	1.20
Oignon blanc	2.30/botte	1	2.30
Radis rose botte	1.30/bte	1	1.30
			13.56

Provenance des pommes de terre: Coopérative PODER finistère
Variété Allians

**Merci de nous ramener les sacs en papier encore utilisables et de
laisser les cagettes sur place!!!**

Infos sur les carottes et oignons

Nous allons rentrer dans la pleine saison des légumes primeurs. Après les salades et les radis, cette semaine nous commençons à récolter les carottes et oignons blancs primeurs. Ces deux légumes sont semés depuis la fin de l'automne l'année dernière pour arriver à maturité maintenant. Nous espérons que le goût bien plus prononcé et sucré de ce légumes vous plairons.

(Surtout ne jeter pas la tige des oignons blancs qui ont un bon goût de ciboulette.)