



Projet cofinancé par le  
fond social européen



**Pour annuler un panier  
Avant le lundi 8h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet  
[www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

## Salade de carottes au cumin

Ingrédients pour 2 personnes :

500 g de carottes, 2 gousses d'ail, 2 c.café de graines de cumin  
1/2 c.café de paprika, 1 c.soupe d'huile d'olive, 1 c.soupe de jus de citron

Peler l'ail et les carottes. Couper les carottes en bâtonnets ou en rondelles épaisses de 1 ou 2 cm d'épaisseur. Cuire ensemble l'ail et les carottes à la vapeur, environ 15 mn, jusqu'à ce que les carottes soient tendres mais en restant fermes. Égoutter dans une passoire et laisser refroidir.

Faire griller les graines de cumin dans une poêle chaude, à sec, pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter. Les broyer au mortier. Sinon utiliser directement du cumin en poudre. Écraser avec l'ail cuit pour former une pâte.

Versez les carottes dans un saladier. Ajouter les épices, le citron pressé, l'huile et mélanger le tout. Déguster tiède ou mieux, laisser reposer au réfrigérateur quelques heures avant de servir, bien frais.

## Fanes de betteraves à la crème et au miel

Ingrédients: fanes de betteraves, 1 oignon blanc, 3 gousses d'ail  
2 c. soupe de miel toutes fleurs, 1 c. soupe de vinaigre de Xérès  
2 c. soupe de crème fraîche, 3 pincée de curry indien

Laver les fanes des betteraves. Retirer les côtes roses, ne gardez que le vert. Pré-cuire les fanes en les passant 15 minutes à la vapeur. Égouttez-les. Puis hachez-les au couteau.

Pendant ce temps, épluchez l'ail et l'oignon et émincez-les, y compris le vert d'oignon.

Dans une poêle légèrement huilée faites revenir l'oignon et l'ail 5 minutes. Lorsqu'ils commencent à colorer, ajoutez le miel, puis le vinaigre pour déglacer le tout. Incorporez les fanes de betteraves pour les réchauffer quelques minutes. Ajoutez la crème et les épices. Salez, poivrez. Goûtez et ajustez l'assaisonnement à votre goût.

Utilisez cette préparation pour farcir une crêpe, ou servez tout simplement en garniture, posé sur un riz parfumé.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 21 — Année 2020

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Courgette	2.90/kg	0.85	2.47
Betterave botte	2.30/botte	1	2.30
Salade	1.20/pce	1	1.20
Carotte primeur	2.50/botte	1	2.50
			<b>8.47</b>

**Petite info : Les fanes de betterave se mangent et c'est délicieux !**

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre nouvelle	4.70/kg	0.7	3.29
Salade	1.20/pce	1.20	1.20
Origan	1.20/botte	1	1.20
Carotte primeur	2.50/botte	1	2.50
Oignon blanc ou betterave	2.30/botte	1	2.30
Courgette	2.90/kg	0.6	1.74
Concombre	1.20/pce	1	1.20
			<b>13.43</b>

## Informations sur les paniers et les livraisons

**Le panier du mardi 26 mai sera encore à venir chercher aux Jardins, pour tout le monde.**

Nous sommes en train de contacter chaque dépôt pour savoir lesquels vont rouvrir et quand, s'ils acceptent de reprendre les paniers et sous quelles conditions.

Le gros point d'interrogation concerne évidemment les bars, mais aussi les maisons de quartier et centres sociaux.

Pour le moment, nous espérons donc une reprise partielle des livraisons la semaine du 2 juin, dans les lieux où ce sera possible, mais nous vous le confirmerons la semaine prochaine.

Si c'est le cas, nous reprendrons les jours habituels mardi/jeudi.

**Nous enverrons un mail spécifique par lieu de dépôt en milieu de semaine prochaine.**