

## Carottes râpées à l'orange

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de carottes, 2 oranges, 1 verre de jus d'orange, ½ citron pressé, 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger (optionnel), 3 c. à soupe de sucre, 1 c. à café de cannelle moulue

Éplucher et râper les carottes. Peler soigneusement les oranges, enlever les pépins. Couper les oranges en cubes ou en fines rondelles. Les ajouter aux carottes, dans un saladier. Mélanger les jus d'orange et de citron, l'eau de fleur d'oranger, le sucre et la cannelle. En arroser la salade et servir très frais.

## Betteraves rôties au cumin

4 à 5 betteraves rouges, 3 échalotes, 1 c. à café de graines de cumin, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de jus de citron ou d'orange, 1 c. à café de miel, zeste d'orange, 1 poignée d'amandes effilées, 1 c. à soupe de persil haché, sel, poivre

Préchauffez votre four à 180°C.

Lavez, pelez les betteraves et coupez-les en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Épluchez les échalotes et émincez-les finement. Dans un saladier, mélangez soigneusement les betteraves avec les échalotes, le cumin, sel, poivre et environ 4 cuillères d'huile d'olive. Laissez mariner.

Quand le four est chaud, répartissez les betteraves sur une plaque de cuisson. Enfouissez et faites cuire 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres, en retournant les rondelles à mi-cuisson. Laissez-les tiédir. La recette pourrait s'arrêter ici, car il est déjà très bon de grignoter les betteraves ainsi cuites.

Pendant ce temps, faites légèrement griller les amandes effilées dans une poêle sèche. Lavez et hachez le persil. Préparez la vinaigrette dans le saladier en fouettant ensemble : le jus de citron, le miel, la moitié du persil haché, sel, poivre et le zeste d'orange. Mélangez les betteraves encore tièdes à cette vinaigrette. Versez un filet d'huile et décorez avec les amandes effilées, le reste de persil haché et un zeste d'orange.



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)

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 23 — Année 2020

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Courgette	2.90/kg	0.5	1.45	Pomme de terre nouvelle	4.70/kg	0.5	2.45
Pomme de terre nouvelle	4.70/kg	0.5	2.35	Salade	1.20/pce	2	2.40
Basilic	1.20/pce	1	1.20	Carotte primeur	2.50/botte	1	2.50
Salade	1.20/pce	1	1.20	Courgette	2.90/kg	1.1	3.19
Carotte primeur	2.50/botte	1	2.50	Concombre	1.00/pce	1	1
			<b>8.70</b>	Betterave primeur	2.30/botte	1	2.30
							<b>13.74</b>

**Variété des patates nouvelles:  
Nicolas**

## Commande de pains

Désormais vous pourrez commander votre pain chaque semaine auprès de Bastien et Martin, les boulangers du Son du Pain.

**Comment ça fonctionne ?** Chaque semaine, **avant le samedi soir**, vous envoyez le formulaire rempli avec votre commande de pain.

Le formulaire est à retrouver ici : <https://tinyurl.com/y7ozvqvn>

Le lien sera toujours le même. Vous y trouverez la liste des produits.

Le pain est ensuite livré dans votre point de dépôt dans une cagette regroupant toutes les commandes. A vous de repérer votre nom sur le sachet et le tour est joué.

Pour le règlement, les boulangers vous enverront un mail mensuel pour faire un récapitulatif de vos commandes avec la possibilité de régler par virement.

**N'oubliez pas de faire votre commande avant le samedi soir,  
pour le mardi suivant!**