

Pesto de chou Kale

4 belles feuilles de chou Kale, 100 g de graines de courge
30 g de parmesan ou de comté râpé, 20 cl d'huile d'olive + 1 cuillère
pour la torréfaction des graines, 1 gousse d'ail sans le germe, 1 filet de
citron jaune

Laver et sécher les branches de chou Kale. Ôter la tige centrale.

Torréfier les graines de courge dans une poêle après avoir fait chauf-
fer une cuillère d'huile d'olive. Attention, elles ont tendance à se prendre
pour du pop corn ! Ajouter l'ail pressé juste une minute : la cuisson de
l'ail le rend plus digeste.

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un robot et mixer jusqu'à ob-
tenir une pâte lisse.

Mettre dans un pot à confiture et conserver au frais. Savourer sur des
blinis ou crackers de sarrasin, sur des pâtes ou avec des pommes de
terre cuites à la vapeur. Bon appétit

Parmentier au potimarron

500 g de pommes de terre, 400 g de potimarron, 500 g de viande
blanche cuite (restes de volaille ou de veau)
2 oignons, 2 gousses d'ail, 1 botte de persil, sel et poivre
60 g de fromage râpé

Faites cuire les pommes de terre et le potimarron à la vapeur environ
20 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, et réduisez les en purée.
Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Épluchez et émincez finement les échalotes et l'ail. Mettez-les à rissol-
ler, tout doucement, dans une sauteuse légèrement huilée. Hachez la
viande. Quand les oignons sont translucides, ajoutez-la, pour la réchauf-
fer. Salez, poivrez. Ajoutez le persil haché. Mélangez.

Dans un plat à gratin, étalez le hachis de viande et recouvrez-le avec
la purée. Saupoudrez de fromage râpé. Faites gratiner au four pendant
15 min. Servez chaud avec une salade verte de saison.



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 41 — Année 2020

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	1.90€/kg	0.7	1.33	Oignon jaune	2.50€/kg	0.5	1.25
Courgette ou carotte	2.70€/kg	0.5	1.35	Potimarron	2.70€/kg	1.8	4.86
Potimarron	2.70€/kg	1.3	3.51	Pomme de terre	1.90€/kg	1	1.90
Chou Kale	5.50€/kg	0.2	1.10	Tomate ancienne	4.00/kg	0.5	2.00
Persil	1.20/pce	1	1.20	Tomate paola	2.90€/kg	0.8	2.32
			8.49	Betterave crue	2.40€/kg	0.5	1.20
							13.53

Infos sur les légumes du panier :

Pomme de terre : variété Rosabelle, chair ferme, pour la purée et la soupe

Betterave crue : nous avons choisi de laisser les feuilles, car vous pouvez les con-
sommer si vous le souhaitez (en poêlée ou en soupe par exemple).

Chou Kale : c'est un légume qui sort un peu de l'ordinaire, mais c'est excellent pour
la santé, bourré de vitamine C et de calcium !!

Coup de vent aux Jardins

La tempête de la semaine dernière a fait quelques dégâts aux Jardins : principale-
ment des bâches de serres qui n'ont pas résisté à certains endroits (ce sont surtout
des réparations, faites suite à de précédentes tempêtes, qui n'étaient pas assez so-
lides et qui ont cassé à nouveau). Sur des serres très anciennes, la structure en métal
s'est aussi abîmée.

La semaine va donc être consacrée aux réparations, dès que le vent sera complè-
tement tombé.