



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

Gateau salé de courge à la feta

3 tasses de purée de courge, 1 tasse de yaourt grec : épais égoutté
4 œufs, 1 tasse de semoule fine, 300 g de feta, thym, sel

Mélanger la purée de potiron avec le yaourt.
Y ajouter les œufs battus, le thym, le sel et la semoule fine.
Quand le mélange est bien homogène, y incorporer la feta émiettée.
Verser dans un moule bien huilé.
Mettre au four à 180° pour environ 45 minutes.

Muffins sucrés à la rouge vif

1¼ tasse (220 g) de farine, 1 c. à café de levure chimique, 1 c. à café de bicarbonate de soude, ½ c. à café de sel, 1½ c. à café de cannelle, 1 c. à café de quatre épices, ¾ tasse (133 g) de cassonade, 2 gros œufs, 1 tasse (227 g) de purée de courge, ½ tasse (120 ml) d'huile végétale, ½ tasse (80 ml) de lait demi-écrémé, 1 c. à café d'extrait de vanille pure.

Préchauffer le four à 180°C/350°F. Beurrer des moules à muffins ou disposer des caissettes en papier dans chaque alvéole.

Dans un grand bol, tamiser la farine avec les épices, la levure, le bicarbonate et le sel. Mélanger et laisser de côté.

Dans un autre bol, battre les œufs avec la cassonade. Ajouter la purée de citrouille, l'huile, le lait et la vanille en fouettant jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Verser dans les ingrédients secs et mélanger (pas trop).

Verser la pâte dans les moules et enfournez pour 20 minutes.

Laisser refroidir 5 minutes hors du four avant de démolier et de laisser reposer les gâteaux sur une grille.

Muffins, tarte ou cupcakes à la citrouille sont des incontournables de la cuisine automnale nord américaine, en particulier pour Thanksgiving ou halloween

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 44 — Année 2020

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
courge rouge vif	2.40€/kg	1,00	2.40
mesclun	12.00€/kg	0,15	1.80
courgette	2.70€/kg	0,50	1.35
patate douce	4.50€/kg	0,50	2.25
radis misato	2.40€/kg	0,30	0.72
			8.52

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
poireau	2.70€/kg	1.	2.70
courge rouge vif	2.40€/kg	1	2.40
aubergine	4.00€/kg	0.7	2.80
tomate paola	2.90€/kg	1	2.90
salade pièce	1.20€/pce	1	1.20
tomate cerise	6.90€/kg	0.25	1.73
			13.73

Composition du mesclun:

Le mesclun est un mélange de jeune pousse et de feuilles. Selon les variétés, le mélange et la maturité des pousses, cette salade est plus ou moins relevé. Cette année notre mélange se compose de 5 variétés:

moutarde « Osaka »: grandes feuilles vertes et rouges au goût assez piquant.
chou de chine « Tatsoï »: feuilles vertes à la texture granuleuse au goût très doux.

Mizuna verte: feuilles vertes très dentelées assez douce aussi.

Mizuna rouge: feuilles rouges / bordeaux qui peuvent selon la maturité être un peu piquante

Roquette: feuilles vertes aux lobes arrondies qui a une petite amertume.

Il arrive aussi, comme cette semaine, que nous ajoutions un peu de mâche dans le mélange

Ce type de mélange remplace les laitues et autres salades qui ne poussent plus trop en hiver et est une alternative à la mâche pour varier un peu.

Nouveauté dans les radis d'hiver:

Nous avons un petit nouveau dans les radis d'hiver: le radis misato.

Il est assez doux et peut être mangé à l'apéro ou en entrée coupé en fines rondelles. Il peut être mélangé en cube à une salade de crudité ou encore mélangé en soupe où il remplacera le navet par exemple.