

Chou blanc au curry

1 chou blanc pas trop gros, 3 c à s d'huile, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 c à s de curry, 1/2 c à s de gingembre, 1 pincée de cumin, sel, poivre, 1 poignée de raisins secs (20 g environ), 2 c à s de coriandre hachée (facultatif), 200 ml d'eau avec un cube de légumes bio

Retirer les feuilles extérieures du chou, le couper en 2 puis le recouper en fines lamelles.

Dans une grande marmite, faire blanchir le chou en le plongeant dans une grande quantité d'eau bouillante pendant 5mn puis égoutter

Éplucher l'oignon et l'ail. Faire chauffer l'huile dans un wok ou une poêle et y faire revenir l'oignon coupé en lamelles

Ajouter le chou, l'ail haché et les épices en poudre à son goût : 1 cuillerée à soupe de curry, 1/2 cuillerée à soupe de gingembre, 1 pincée de cumin, sel poivre et les raisins secs.

Ajouter 150 ml d'eau avec 1/2 cube de bouillon de légume et mélanger

Porter à ébullition puis couvrir et laisser mijoter 15 mn : le chou doit être cuit mais encore croquant.

Parsemer de coriandre hachée et servir.

Patate douce au four

2 patates douces ou 1 grosse, 2 c à s d'huile d'olive, 1 bonne pincée de sel, 2 cuillères à café d'herbes de Provence, 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette, 1/2 citron

Dans un petit ramequin mettez l'huile d'olive, les herbes de Provence, le piment d'Espelette et le sel. Mélangez.

Lavez bien les patates douces. Coupez-les en deux et quadrillez la chair. Citronnez-les car les patates douces s'oxydent super vite. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez les patates douces avec l'huile d'olive aromatisée.

Enfournez dans un four préchauffé à 180°C pour 40 mn de cuisson à chaleur tournante.

La durée de cuisson dépend du four et de la taille des patates douces ! Testez avec la pointe d'un couteau la cuisson pour vérifier que c'est bon. Elle doit s'enfoncer très facilement.

A la sortie du four, saupoudrez d'un peu de thym frais et régalez-vous.



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 47 – Année 2020

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou cabus blanc	2.30€/kg	0.7	1.61	Chou cabus blanc	2.30€/kg	1	2.30
Patate douce	4.50€/kg	0.6	2.70	Coriandre	1.20€/kg	1	1.20
Mâche	12€/kg	0.15	1.80	Betterave cuite	4.00€/kg	0.5	2.00
Carotte	2.70€/kg	1	2.50	Mâche ou mesclun	12€/kg	0.15	1.80
			8.61	Patate douce	4.50€/kg	0.8	3.60
				Poireau	2.70€/kg	1	2.70
							13.60

Le travail aux Jardins pendant le confinement

Ce 2e confinement a moins d'impact sur le travail aux Jardins. Tous les salariés continuent de venir travailler, car le travail agricole fait partie des métiers qui ne peuvent pas télétravailler (évidemment!) et contrairement au 1er confinement cette fois nous avons des masques pour tout le monde.

Le port du masque est donc obligatoire aux Jardins dans les bâtiments (notamment la salle paniers), mais nous pouvons nous en passer au grand air. Les autres gestes barrière s'appliquent.

Pour le moment personne n'a été malade aux Jardins, on touche du bois ! Nous continuons à accueillir des stagiaires (stage de découverte, stage de formation agricole), mais plus de bénévoles.

Formation intensive en français

Cette semaine, 3 salariés des Jardins et 1 salarié du chantier « Espaces verts, espaces naturels » (l'autre chantier d'insertion porté par Espace Emploi) commencent une formation intensive en « français langue étrangère » avec l'organisme Langues et communication. Ils auront 18h de cours par semaine, pendant 1 mois, sur le temps de travail.