

Saint-pierre au bouillon de piment, chou de pontoise

1.2kg filets de saint-pierre, 1/2 chou de pontoise 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol, 20 g de gingembre frais râpé, 1 cuillère à café de purée de piment ou 1 pincée de piment en poudre, 2 têtes d'ail hachées, 2 pincées de sucre, 20 cl de bouillon de volaille, 1 pincée de sel, sauce soja.

Pour le bouillon rouge de piment : faites revenir dans de l'huile de tournesol, 20 g de gingembre frais râpé, 1 c. à café de purée de piment Sambal et 2 têtes d'ail hachées avec 1 pincée de sucre. Versez 20 cl de bouillon de volaille, portez à ébullition, puis mixez le tout.

La garniture : détaillez 1/2 chou de Pontoise en larges lanières, puis saisissez-le au wok avec de 1 c. à soupe d'huile de tournesol, 1 pincée de sel et 1 pincée de sucre, de manière à le garder croquant.

Faites cuire 1,2 kg de filets de saint-pierre à la vapeur 3 à 5 mn, selon les conseils de votre poissonnier. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile de tournesol, disposez la ciboule chinoise sur le poisson, puis arrosez d'huile chaude et de sauce soja. Dressez le chou sur le pourtour d'une assiette creuse, versez le bouillon chaud, et disposez le poisson au centre.

Salade de choux, poivrons, carottes et raisin sec

1 chou de pontoise, 3 poivrons, 2 carottes, 70 g de raisins secs, 2 échalotes, 60 g de mayonnaise, 115 g de crème fraîche, 30 ml de moutarde, 5 ml de vinaigre de vin blanc.

Eplucher et émincer l'échalote. Rincer le chou et le détailler en lanières. Peler, laver les carottes puis les découper en lanières.

Dans un grand saladier, mettre l'échalote, le poivron et le chou. Ajouter les carottes ainsi que les raisins secs.

Dans un autre saladier, mettre la mayonnaise, la crème fraîche et la moutarde. Puis ajouter le vinaigre. Ensuite, à l'aide d'un fouet, bien mélanger cette sauce.

Verser la sauce sur les légumes. Mélanger délicatement et laisser reposer au réfrigérateur pendant deux heures.



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 50 — Année 2020

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
chou de pontoise (petit)	1.85€/pce	1	1.85	chou de pontoise (gros)	3.40€/pce	1	3.40
poivron	3.00€/kg	0.40	1.20	courge musquée	2.40€/kg	0.9	2.16
mâche	12.00€/kg	0.15	1.80	poireau	2.70€/kg	1	2.70
carotte	2.50€/kg	0,90	2.25	mâche	12.00€/kg	0.2	2.40
fenouil	3.60€/kg	0.4	1.44	poivron	3€/kg	0.5	1.50
			8.53	fenouil	3.60€/kg	0.4	1.44
							13.60

**Pas de paniers les mardi 29 et jeudi 31 décembre !
Les Jardins seront fermés du 25 décembre au 3 janvier inclus.**

Provenance du Fenouil

Le fenouil provient d'un surplus de production de nos amis du jardin de coccagne: « le pays fait son jardin » situé au Theil de Bretagne. En échange, nous leur donnerons des plants de topinambours à repiquer en fin d'hiver.

Infos des jardins:

Nous avons accueilli la semaine dernière un nouveau salarié. L'équipe est donc actuellement composée de 16 salariés (6 femmes et 10 hommes).

Infos légumes: le chou de Pontoise

Il s'agit d'une ancienne variété de Chou cultivé, avant que l'urbanisation ne le permette plus, sur la plaine de Cergy-Pontoise. Il revient aux gout du jour ces dernières années car son gout est plus fin que le frisé classique et se digère mieux aussi. Ce chou se cuisine très facilement comme un chou classique ou tout simple en lanière et revenu au beurre 10min.

Par contre il résiste un peu moins bien au froid que le chou frisé, c'est pourquoi, nous vous le proposons maintenant.