

Course Butternut rôtie aux épices

1 course Butternut, 2 noisettes de beurre, 2 c.café de cassonade (sucre brun de canne), 1 c.café de quatre épices, ½ c.café de piment doux (paprika ou Cayenne),

Préchauffer le four à 200°C.

Couper la courge en deux dans la longueur. Épépiner.

Mélanger toutes les herbes et épices avec la cassonade et piler dans un mortier (ou au mixeur), jusqu'à obtenir une poudre assez fine. Saupoudrer la courge de cassonade pimentée et frotter pour imprégner dans la chair. Donner un tour de moulin à poivre. Déposer une noisette de beurre au milieu de chaque courge.

Enfourner et laisser rôtir une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre : la courge est cuite lorsque vous y piquez une fourchette sans rencontrer de résistance.

Servir chaud, ajouter quelques pincées de fleur de sel.

Soufflé à la carotte (pour 4 personnes)

800 g de carottes, 6oeufs, 100 g de beurre, 40 g de farine, 25 cl de lait, 2 cuillères à soupe de gruyère râpé, sel et poivre

Eplucher les carottes, les cuire 30 min à l'eau bouillante salée ou à la vapeur.

Egoutter et les mixer en purée.

Séparer les blancs des jaunes d'oeufs. Ajouter les jaunes à la purée de carottes, bien mélanger.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Faire fondre le beurre, ajouter la farine, remuer et laisser épaissir.

Ajouter le lait, fouetter en laissant épaissir, saler, poivrer et ajouter le gruyère.

Ajouter la purée de carotte et mélanger.

Battre les blancs en neige et les incorporer à la préparation

Verser le tout dans un moule à soufflé beurré. Placer dans un bain-marie et faire cuire 30 min environ.



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 52 — Année 2020

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
carotte	2.50€/kg	1	2.50	butternut	2.70€/kg	1.3	2.70
céleri rave	2.50€/kg	1	2.50	potimarron	2.70€/kg	0.5	1.35
course butternut	2.70€/kg	0.7	1.89	céleri rave	2.50€/kg	1.1	2.75
oignon jaune	2.50€/kg	0.4	1.00	oignon jaune	2.50€/kg	0.5	1.25
radis noir	2.40€/kg	0.3	0.72	radis noir	2.40€/kg	0.4	0.96
			8.61	betterave crue	2.50€/kg	0.6	1.44
				carotte	2.50€/kg	0.9	2.25
							13.51

L'année des jardins en chiffres:

268: C'est le nombre moyen de paniers livrés par semaine malgré les confinements et autres aléas de l'année. Ce nombre est donc lissé sur l'année avec des pics à plus de 330 paniers en octobre et des baisses pendant l'été (170 paniers environ en aout). Merci donc à tous ceux qui ont pu se déplacer pendant le confinement et nous permettre de continuer de produire et commercialiser nos légumes. Merci aussi à ceux qui ont été patients et qui ont pu reprendre leur abonnement un peu plus tard dans l'année.

270: C'est le nombre d'heures de bénévoles effectuées sur les jardins. Les aides se répartissent entre les cours de Français, les aides aux démarches administratives et les coups de main dans les champs. Merci aux nombreux bénévoles qui sont venus nous aider cette année.

20: C'est le nombre de salariés accompagnés sur l'année. 4 sont arrivés en fin de parcours sur les jardins dont 2 avec un métier à la clé.

602: C'est le nombre d'heures de formation effectuées par les salariés principalement pour de l'aide à l'apprentissage du français

304: C'est le nombre d'heures de stage en entreprise réalisées.

Merci encore pour vos abonnements et le soutien que vous apportez à notre association.

Bonne fêtes de fin d'année