

Bortsch : une soupe russe à la betterave !

Version végétarienne : 1,75 litre d'eau, ½ cube de bouillon de bœuf ou de légumes, 3 betteraves moyennes, 1 grosse pomme de terre, 1 oignon, 1 carotte, ½ chou blanc (ou 1 très petit), 20 cl de coulis de tomate, 4 à 5 feuilles de laurier, Huile végétale, Sel et poivre, crème fraîche, jus de citron.

Dans une marmite, faire bouillir l'eau avec le cube de bouillon. Les légumes sont revenus à la poêle avant d'être mis dans la marmite :

- Eplucher, laver et couper en deux la patate. La découper en rondelles fines. Faire revenir dans un peu d'huile. Au début de la coloration, jeter les lamelles de pomme de terre dans la marmite.

- Eplucher et découper les betteraves en frites fines. Faire revenir dans de l'huile et ajouter aux pommes de terre.

- Eplucher l'oignon, le hacher et le faire colorer. Eplucher la carotte et la découper en fines rondelles. La faire revenir. Jeter oignons et carotte dans la marmite.

- Découper le chou en lanières et ajouter à la marmite.

Verser le coulis de tomate. Additionner des feuilles de laurier, du sel, du poivre. Une fois l'eau arrivée à ébullition, la laisser bouillonner à feu doux durant 40 minutes.

Cette soupe ne se mixe pas. Elle peut se servir avec une cuillère de crème fraîche et arrosée d'un peu de jus de citron.

Lasagnes aux poireaux, à la courge et au cumin

Pour 2 personnes : 3 poireaux, 500g de courge, feuilles de lasagne, béchamel, fromage râpé, cumin, sel et poivre.

Pour faire une lasagne plus grande, il faut augmenter les quantités de légumes, sachant qu'il faut autant de poireau que de courge.

Le cumin est indispensable et se marie très bien avec les légumes. (Recette testée et approuvée tous les hivers!)

Laver et couper les poireaux en lamelles, couper la courge en petits morceaux. Les faire cuire ensemble dans une grande poêle, avec un peu d'eau pour éviter que cela n'attache. En fin de cuisson, ajouter une cuillère à soupe de cumin en poudre, saler et poivrer.

Préparer la béchamel (on vous laisse trouver une recette!).

Monter la lasagne dans un plat à gratin : commencer par un peu de légumes au fond, puis alterner les couches de pâtes (cruës) et de légumes. Finir par la béchamel sur le dessus et le fromage râpé.

Cuire au four pendant 40 min à 200°C.



l'Europe
s'engage
en France
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 04 — Année 2021

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou rouge	2.30€/kg	1 chou moyen	2.30	Carotte	2.50€/kg	1	2.50
Poireau	2.70€/kg	0.9	2.43	Chou rouge	2.30€/kg	1gros	3.00
Courge butternut	2.70€/kg	0.7	1.89	Courge longue de Nice	2.40€/kg	1	2.40
Betterave crue	2.40€/kg	0.5	1.20	Pomme de terre	1.90€/kg	1	1.90
Radis noir	2.40€/kg	0.3	0.72	Céleri-rave	2.50€/kg	1.1	2.75
			8.54	Topinambour	2.70€/kg	0.4	1.08
Pomme de terre Allians, origine Finistère							13.62

Rappel : la lettre trimestrielle à lire sur notre site internet !

Abonnement annuel : pensez-y vraiment !!

Actuellement sur environ 300 adhérents, environ 120 ont un abonnement annuel, et donc 180 sont en formule trimestrielle.

Nous avons pour objectif cette année d'augmenter la part des abonnements annuels, pour diminuer le temps de gestion administrative et faciliter la planification des cultures.

L'abonnement trimestriel, qui se renouvelle 4 fois par an, représente un suivi administratif beaucoup plus lourd puisque tout est multiplié par 4 ! 4 relances par an, 4 factures à envoyer, 4 paiements à encaisser et à pointer dans la compta, etc !

En comparaison, la gestion de l'abonnement annuel est bien plus simple, et cela permet aussi de mieux prévoir les cultures.

Pour vous aussi, l'abonnement annuel a beaucoup d'avantages : plus besoin d'y penser, 5 annulations par an et autant de paniers doubles que vous souhaitez (notamment pour l'organisation des vacances d'été), et paiement possible en plusieurs fois (en plusieurs chèques, virements, ou en prélèvement automatique).

Si vous déménagez en cours d'abonnement, il est possible de l'interrompre.

Nous vous remercions donc d'y penser lors de votre prochain renouvellement !