

Chou braisé végétarien

1/2 chou de Pontoise, un oignon, une gousse d'ail, une carotte, 2 pomme de terre cuite, huile d'olive, 1 CS de graines à roussir (cumin, moutarde...), 1 cube de bouillon de légumes, 1 verre de vin blanc sec (12cl)

Laver le chou, le couper en 4 morceaux. retirer les feuilles qui tombent mais les réserver. Mettre un bon litre d'eau à bouillir avec un peu de sel, y placer les quartiers de chou et les feuilles "volantes", laisser cuire 5 mn et égoutter, rincer le chou à l'eau froide.

Dans une sauteuse, mettre un peu d'huile et l'oignon émincé avec les graines à roussir, ajouter les quartiers de chou et cuire à feu vif de façon à ce que chaque côté brunisse un peu

Ajouter les pommes de terre en gros dés, la carotte en rondelle et la gousse d'ail pressée

Couper en lanières les feuilles de chou volantes et les mettre dans la sauteuse.

Verser le vin blanc, un bon verre d'eau (environ 25cl) et la tablette de bouillon, mélanger délicatement et cuire à couvercle entre-ouvert 30mn en remuant de temps en temps

Prolonger la cuisson jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée

Fondue de potiron bleu de Hongrie

La bleue de Hongrie est l'une des courges les plus savoureuses. Elle fera un très bon velouté. Pour ceux qui veulent essayer autre chose qu'un velouté:

500 g de potiron bleu de Hongrie, 1 cube de bouillon, 200g de gruyère, 1 càc de maïzena, 2 càs de crème fraîche, pommes de terre

Cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur.

Pendant ce temps, peler et couper le potiron, le cuire dans un bouillon, laisser égoutter, mixer en purée, ajouter le fromage.

Chauffer et mélanger comme une fondue, mélanger la maïzena à la crème, verser dans la fondue pour lier.

Servir en versant à l'aide d'une louche sur les pommes de terre.



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 05 — Année 2021

| Panier Duo | | | | Panier Famille | | | |
|------------------|----------|-------|-------------|------------------------|----------|-------|--------------|
| Légumes | Prix | Qtité | Total | Légumes | Prix | Qtité | Total |
| chou de Pontoise | 2.30€/kg | 0.9 | 2.07 | poireau | 2.70€/kg | 1 | 2.70 |
| pomme de terre | 1.90€/kg | 1 | 1.90 | chou de Pontoise | 2.30€/kg | 1.4 | 3.22 |
| oignon jaune | 2.50€/kg | 0.4 | 1.00 | courge bleu de Hongrie | 2.40€/kg | 1 | 2.40 |
| topinambour | 2.70€/kg | 0.4 | 1.08 | navet violet | 2.50€/kg | 0.4 | 1.00 |
| poireau | 2.70€/kg | 0.9 | 2.43 | mesclun | 12.0€/kg | 0.2 | 2.40 |
| | | | 8.48 | persil botte | 1.20€/kg | 1 | 1.20 |
| | | | | radis noir | 2.40€/kg | 0.3 | 0.72 |
| | | | | | | | 13.64 |

Pomme de terre Allians, origine Finistère

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

Nouvelles du jardins:

Du changement dans les équipes:

Comme prévu, l'accompagnement de Berihom sur les chantiers touche à sa fin après 2 ans aux jardins. Il va de son côté commencer une formation en français pour continuer à apprendre la langue.

Nous accueillons aujourd'hui Priscilla. Notre équipe de salariés est donc composée de 7 femmes et 8 hommes.

Formation à la conduite du tracteur:

Cette semaine 8 salariés vont bénéficier d'une formation à la conduite des tracteurs. La formation de 13h est composée d'une partie théorique en salle d'une heure et 12h d'apprentissages de la conduite directement in situ sur les tracteurs des jardins.

La formation sera dirigée directement par les encadrants techniques des Jardins.

Cultures:

Nous sommes en pleine plantation des pommes de terre sous serre pour les pommes de terre nouvelle.

Des semis d'oignons sont aussi en cours pour tous les oignons de conservations. Ils seront plantés fin mars, début avril.