

Colombo de chou vert

1/2 chou frisé ou cabus, 1 morceau de gingembre, 1 c.à.c. d'huile de coco, 1 c.à.s. de pâte de colombo, 1 yaourt nature, 1 c.à.s. de maïzena, 400g de graines de sarrasin

Faites cuire votre sarrasin. Versez vos graines dans de l'eau bouillante et laissez les sur le feu 5 minutes. Éteignez le feu, couvrez votre casserole et laissez vos graines continuer de gonfler tranquillement pendant une dizaine de minutes. Egouttez enfin votre sarrasin et réservez.

Epluchez votre morceau de gingembre et coupez-le en petit morceaux. Rincez votre chou et coupez-le en lamelles.

Dans une grande casserole, faites revenir les morceaux de gingembre dans de l'huile de coco. Ajoutez votre chou. Recouvrez le tout d'eau, puis mettez-y votre cuillère de colombo. Laissez sur le feu une quinzaine de minutes. Mélangez la maïzena dans un peu d'eau et ajoutez-la à votre colombo de chou.

Laissez sur le feu 5 minutes.

Mélangez bien votre sarrasin à votre chou. Juste avant de servir mettez votre yaourt dans votre colombo. Servez bien chaud !!!!

Feuilleté grec aux épinards

(le spanakotiropita pour les puristes)

500g d'épinards, 1 oignon, 3 c à s d'huile d'olive, sel et poivre, 1 pincée d'aneth sec, 1 c à s de persil haché, 3 œufs, 150 g de feta émiettée, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 10 feuilles de filo (ou feuille de brick), 100 g de beurre fondu

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Hacher l'oignon et les épinards. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter les épinards. Couvrir et cuire pendant 8/10 minutes environ. Retirer le couvercle et laisser le liquide s'évaporer. Assaisonner avec du sel, du poivre, l'aneth et le persil.

Battre les œufs avec la feta et la crème. Saler et poivrer. Mélanger aux épinards. Réserver.

Beurrer un plat à four rectangulaire. Recouvrir le fond d'une feuille de filo. Badigeonner de beurre fondu. Recommencer l'opération avec 4 feuilles de filo. Disposer la préparation aux épinards dessus. Recouvrir avec les feuilles de filo restantes comme expliqué précédemment. Cuire au four pendant 45 minutes, jusqu'à ce que la surface soit dorée et croustillante.



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 11 — Année 2021

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
épinard	4.60€/kg	0,5	2.30	céleri rave	2.50€/kg	1	2.50
carotte	2.50€/kg	0,8	2.00	coriandre botte	1.20€/pce	1	1.20
chou frisé	2.30€/kg	0,7	1.61	radis noir	2.50€/kg	0,4	0.96
pomme de terre	1.90€/kg	0,75	1.43	navet botte	2.20€/pce	1	2.20
persil botte	1.20€/pce	1	1.20	chou cabus blanc	2.30€/kg	1	2.30
			8.54	blette botte	2.30€/pce	1	2.30
				mâche	12.0€/kg	0,18	2.16
							13.62

Pomme de terre Apollo (chair tendre) :
origine Pacé (Gaec de la Mandardière)
Carotte, origine Finistère

Nouvelles des salariés en insertion:

Deux nouveaux venus aux jardins du Breil:

Nous accueillons ce lundi 2 nouveaux salariés en insertion: Abderouf et Moussa.

Grâce à un partenariat mis en place par Espace Emploi avec d'autres SIAE et avec la structure « Langues et communication », ces 2 salariés ont pu bénéficier de 4 semaines de cours intensifs de français, axé sur leur futur métier aux Jardins. Ces cours ont pour objectif d'améliorer la compréhension et l'apprentissage du français pour ces salariés et ainsi permettre leur intégration au sein des Jardins du Breil dans les meilleures conditions possibles.

Nouvelle d'une salariée:

Nous vous avons parlé du départ de Sandrine en début de mois, son parcours se terminant au sein des jardins du Breil (2 ans maximum). Sa volonté était de continuer dans le maraichage. Cette volonté a payé car elle commence le mois prochain un contrat en CDI au GAEC des 4 saisons à Pacé en tant qu'ouvrière maraichère. Félicitations à elle.