

Crêpes vertes jambon, œuf, fromage

100 g d'épinards frais
200 ml de lait entier, 5 œufs, 75 g de farine
100 g d'emmental râpé, 150 g de chiffonnade de jambon
1 poignée de pousses d'épinards
sel et poivre noir du moulin, huile de cuisson
Blender ou mixer

Équeutez et lavez les épinards. Dans un blender, mettez les épinards égouttés, le lait et l'œuf. Salez, poivrez et mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Sans arrêter le blender, versez la farine petit à petit par le trou du couvercle.

Dans une poêle chaude préalablement huilée, versez une petite louche de pâte et répartissez. Après une bonne minute de cuisson, cassez l'œuf, parsemez d'un peu de fromage râpé et de jambon. Laissez cuire quelques minutes et déposez la crêpe dans une assiette. Préparez les 3 autres crêpes à l'identique.

Servez dès que les crêpes sont prêtes et dégustez avec des pousses d'épinard et du cidre savoureux et équilibré.

Cake salé aux carottes bottes (avec carotte et fanes!)

1 botte de carottes, 100 g de farine T 65, 140 g de polenta
200 g net de pomme de terre, 1/2 cc de bicarbonate de soude
3 œufs, 100 g de beurre, 10 cl de lait entier, de la fleur de sel

Pelez 2 pommes de terre pour avoir 200 g net de chair. Coupez-les et cuisez-les à l'eau bouillante. Écrasez-les avec une fourchette. Lavez les carottes et coupez-les en long. Cuisez-les dans une poêle à couvert avec un peu d'huile d'olive une dizaine de minutes. Préchauffez le four à 180°.

Mettez dans un grand bol mélangeur la farine tamisée avec le bicarbonate, la polenta, les pommes de terre écrasées, les œufs, le beurre mou, une pincée de sel et le lait. Mélangez sans insister.

Prélevez les feuilles des fanes de carottes. Lavez-les et essorez-les. Versez en les deux-tiers dans la pâte. Versez dans un plat beurré ou siliconé la moitié de la pâte. Déposez dessus les deux-tiers des carottes. Versez l'autre moitié de pâte. Terminez avec des carottes et des feuilles de carotte.

Enfournez 45 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant une lame de couteau dans la pâte. Elle doit ressortir sèche. Servir tiède ou froid



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 15 — Année 2021

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Radis rose botte	1.30€/pce	1	1.30	Salade	1.20€/pce	1	1.20
carotte botte	2.50€/kg	1	2.50	Epinard	4.60€/kg	0.8	3.68
persil botte	1.20€/pce	1	1.20	Radis rose botte	1.30€/btte	1	1.30
betterave cuite	4.00€/kg	0.4	1.60	Carotte botte	2.50€/btte	1	2.50
chou-fleur pièce	2.80€/kg	0.7	1.96	Chou-fleur	2.80€/kg	1	2.80
			8.53	Radis noir	2.40€/kg	0.3	0.72
				Pomme de terre	1.90€/kg	0.7	1.33
							13.53

Pomme de terre Allians, origine Finistère

Nouvelles des cultures

Les stocks des cultures d'hiver sont presque finis : la chambre froide est quasiment vide ! Il reste encore un tout petit peu de chou (et oui...), de céleri-rave, de betterave crue et de radis noir. Le chou-fleur, petit dernier de nos récoltes « d'hiver », est arrivé à maturité : il a été planté en juin 2020 en même temps que les autres choux, mais nous choisissons une variété au cycle long pour le récolter au printemps. Nous avons récolté les premiers la semaine dernière (malheureusement certains ont souffert des petites gelées).

Pour les cultures de printemps : tout est planté et en train de pousser : courgette, fenouil, betterave botte, radis rose, carotte primeur, pomme de terre nouvelle. Le froid de la semaine passée a un peu ralenti la croissance. Nous avons commencé la semaine dernière les premières récoltes de bottes de radis rose et de bottes de carotte. Cette semaine, tous les paniers en profitent !

Pour les cultures d'été : ça y est, les tomates ont été plantées dans le nouveau bi-tunnel ! La plantation des poivrons va suivre, puis aubergines et concombres.