

Petits flans de blette à la moutarde

Pour 12 à 16 petits flans cuits dans des moules à muffin, ou un grand flan cuit dans un plat à gratin

1 botte de blettes/bette, 2 petites carottes, 1 belle gousse d'ail
3 œufs, 300 ml de lait, 200 ml de crème allégée
2 c à s de moutarde à l'ancienne, 50 g de farine
1 cuillère à café de noix de muscade râpée, sel et poivre

Lavez les blettes. Séparez les côtes blanches des feuilles vertes. Lavez les carottes et coupez les en petits dés (1cm). Coupez les côtes en petits morceaux. Emincez 2-3 feuilles de blettes.

Faites bouillir une casserole d'eau puis plongez y vos côtes de blette jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 10 min). Mettez les feuilles de blette et la carotte en dés dans la casserole 1 minute avant la fin.

Égouttez le tout et réservez.

Épluchez ail puis hachez-le. Dans un saladier, battez les œufs en omelette avec le lait, la crème, la moutarde et la farine. Ajoutez les légumes cuits puis la noix de muscade, l'ail haché, le sel et le poivre

Versez dans des moules à muffins ou un plat à gratin.

Enfournez pour 20 min à 180°C (ou 35 min pour le grand plat), jusqu'à ce que le flan soit pris et doré. Servez ces flans de blettes bien chauds.

Semoule de chou-fleur

Plutôt qu'une recette, nous vous suggérons un mode de préparation et de cuisson du chou-fleur. Lorsqu'il est mixé cru, le chou-fleur se réduit en semoule, comme un genre de couscous, qui peut ensuite être consommé cuit ou cru.

Cuit : faites cuire la semoule dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et remuez régulièrement, pendant 20 min. Si cela attache, ajoutez un petit peu d'eau. Assaisonnez selon votre goût (épices, aromates).

Cru : la semoule de chou-fleur peut servir de base à une salade froide de type taboulé (où le chou-fleur remplace le couscous)



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 16 — Année 2021

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	1.90€/kg	0.7	1.33	Salade	1.20€/pce	1	1.20
Persil	1.20€/pce	1	1.20	Epinard	4.60€/kg	1	4.60
Salade	1.20€/pce	1	1.20	Pomme de terre	1.90€/kg	1	1.90
Blette	2.30€/btte	1	2.30	Carotte botte	2.50€/btte	1	2.50
Carotte botte	2.50€/btte	1	2.50	Radis rose botte	1.30€/btte	1	1.30
			8.53	Chou-fleur	2.80€/kg	1	2.80
							13.54

Pomme de terre Allians, origine Finistère

La lettre trimestrielle « Avril-mai-juin » est en ligne sur notre site !

Nouvelles des salarié.e.s

Nouvelles des ancien.ne.s salarié.e.s : Sandrine a débuté son contrat en CDI chez un maraîcher de Pacé et tout se passe bien, elle y fait beaucoup de récoltes. Berihom a débuté une pré-formation « SAS » dont l'objectif est de préparer les personnes à des formations ou embauches, ici dans le bâtiment.

Dans l'équipe actuelle : Ibrahim et Abdiyaasir poursuivent leur formation en français (commencée mi-avril, elle se finit mi-mai). Marie vient de faire un stage de découverte chez un semencier qui produit des graines bio et fera un autre stage début mai chez un producteur de plants. Juliette va faire une période d'immersion-observation auprès de Umanima, une structure qui fait de la médiation par l'animal (zoothérapie).

Enfin nous accueillons pour deux semaines deux stagiaires, l'un en découverte du métier d'ouvrier maraîcher, et l'autre dans le cadre d'une formation agricole en maraîchage bio.