

Gratin de salade

Si vous n'avez pas fini la salade de la semaine dernière, voici une idée de recette anti-gaspi: le gratin de salade.

Ingrédient: 1 salade (s'il vous en reste moins c'est toujours possible en diminuant toutes les doses.) , 20cl de crème, 1 œuf, poivre, sel, gruyère rapé.

Faire blanchir la salade dans de l'eau salée en ébullition pendant 3 min.

La sortir de l'eau et bien l'essorer.

Dans un saladier à côté, mélanger la crème, le sel, le poivre, 1 œuf et de la noix de muscade.

Mettre la salade dans un plat allant au four et la recouvrir du mélange.

« parsemer » de gruyère (ou recouvrir complètement de gruyère pour les plus gourmands).

Faire cuire au four à 180° puis 220° en fin de cuisson pendant 20min.

Ce gratin plaira beaucoup à ceux qui aiment notamment les gratins d'épinards ou blettes.

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 remuer 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 la semoule de blé)



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 17 — Année 2021

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
chou-fleur pièce	2.80€/pce	1	2.80	salade pièce	1.20€/pce	1	1.20
radis noir	2.40€/kg	0.3	0.72	pomme de terre	1.90€/kg	1	1.90
carotte botte	2.50€/pce	1	2.50	carotte botte	2.50€/pce	1	2.50
pomme de terre	1.90€/kg	0.7	1.33	radis noir	2.40€/kg	0.4	0.72
salade pièce	1.20€/pce	1.20	1	radis rose	1.30€/pce	1	1.30
			8.57	chou-fleur	2.80€/kg	1	2.80
				blette botte	2.30€/pce	1	2.30
				oignon jaune	2.70€/kg	0.5	1.20
							13.59

Pomme de terre Allians, oignon, chou-fleur: origine Finistère

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

Nouvelles des cultures

Nous sommes en train de planter les légumes pour l'été. Nous avons planté une serre de tomates avec de la tomate Paola (ronde rouge) des tomates cerises (3 variétés différentes), et 5 variétés de tomates anciennes: cornue des Andes, noir de Crimée, rose de bernese, Marmande et golden jubilee. Nous aurons donc plus de tomates différentes cette année.

Le problème est qu'elles arriveront aussi sûrement un peu plus tard car nous n'avons pas pu tout planter à cause du gel que nous avons eu sur toute la France il y a 2 semaines. Nous avons tenté de planter les Paola sensées être plus résistantes, plus de la moitié a gelé. Il n'y a plus qu'à les remplacer...

Nous avons pu planter les aubergines la semaine dernière. Là aussi petite innovation cette année, nous avons planté une variété en plus: l'aubergine blanche.

Nous allons planter normalement les poivrons cette semaine. Ici pas d'innovation toujours notre mélange de rouges, oranges, jaunes, longs ou carrés.

Les concombres eux sont tout juste semés à la date prévue la semaine dernière. Nous espérons en avoir en juin.