

Chou vert de Pontoise aux pommes

1 chou de pontoise, 4 pommes, 1 oignon, 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol, 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence, sel et poivre

Couper le chou en huit et le faire blanchir durant 10 minutes à l'eau bouillante salée.

Faire revenir l'oignon dans l'huile de tournesol, ajouter le chou soigneusement égoutté et faire cuire à feu assez vif durant 10 minutes.

Ajouter les pommes coupées en quartiers et poursuivre la cuisson durant 5 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter les herbes de Provence, saler, poivrer, couvrir et terminer la cuisson à feu doux durant 5 minutes. Servir ce chou aux pommes bien chaud.

Cette poêlée peut être servie avec des graines de sarrasin cuites à l'eau pour les végétariens ou accompagne très bien du boudin blanc ou noir pour nos amis carnivores.

Gateau d'halloween au potimarron et miel

Pour

500 g de potimarron râpé cru, 160 g de miel crémeux, 35 g de sucre vanillé, 260 g de farine, 160g de beurre mou, 4 œufs, 1 sachet de levure chimique, 1 càc de gingembre en poudre, 1 càc de cannelle, 100 g de noisettes en poudre

Pour le glaçage: 200 g de fromage frais type Saint-Moret, 80 g de beurre mou, 100 g de sucre glace tamisé, 2 cl de jus de citron

Préchauffer le four à 180°C / thermostat 6. Recouvrir un moule à gâteau (à manqué ou carré) de papier sulfurisé légèrement beurré.

Dans un saladier, fouetter le beurre mou avec le miel et le sucre vanillé pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les œufs entiers un à un en mélangeant bien entre chaque ajout. Incorporer le gingembre et la cannelle puis peu à peu la farine tamisée et la levure, les noisettes en poudre et enfin le potimarron râpé.

Verser la préparation dans le moule et glisser au four pour 35 minutes environ. Démouler le gâteau à la sortie du four, le laisser refroidir sur une volette à pâtisserie.

Préparer le glaçage : Dans une terrine, fouetter le beurre mou avec le sucre glace tamisé, incorporer le fromage frais, puis fouetter de nouveau. Ajouter le jus de citron et fouetter encore.

Étaler le glaçage sur le gâteau. Décorer à l'envi, puis placer le gâteau au frais. Le sortir du réfrigérateur 30 minutes avant de savourer. Bon appétit !



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 43

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Potimarron	2.70€/kg	1.3	3.51	Potimarron	2.70€/kg	1.70	4.59
Poireau	2.70€/kg	0.5	1.35	Chou de Pontoise	2.30€/kg	1.3	2.99
Chou rouge	2.30€/kg	1.0	2.30	Tomate paola	3.30€/kg	1.00	3.30
Oignon jaune	2.50€/kg	0.25	0.63	Pomme	2.00€/kg	0.90	1.80
Radis red meat	2.40€/kg	0.3	0.72	Radis red meat	2.40€/kg	0.40	0.96
			8.51				13.64

Dans les champs cette semaine :

Découverte archéologique sur les jardins:

Nous avons souvent une partie très humide dans un des nouveaux bi-tunnel qui nous avons monté. Nous pensions simplement devoir creuser une tranchée et poser un drain pour régler le problème. Nous venons au final de découvrir une grosse conduite d'évacuation de fossé en béton cassé au niveau de la zone qui restait mouillée. Elle doit s'y trouver depuis longtemps car elle n'est pas du tout répertoriée sur les plans et aucun d'entre nous n'en avait connaissance.

Il va donc falloir maintenant creuser sur toute la longueur de la serre pour l'enlever. Un beau chantier en perspective...

Ce contretemps nous amène à changer notre assolement car nous avons prévu d'y semer de la carotte. Il faut le faire cette semaine. Nous allons donc changer de serre de pour la carotte et l'intervertir avec les pommes de terre nouvelles que l'on plantera plus tard.

Formation concombre et pomme de terre:

Dans le cadre des journées des encadrants techniques des jardins de coccagne bretons qui se sont déroulés la semaine dernière à Pont Scorff, Laura a pu bénéficier d'une formation technique sur les cultures des concombres et pommes de terre. Espérons que ça porte ses fruits et que l'on s'améliore pour l'année prochaine!!!