

Curry de patates douces au lait de coco

800g de patate douce, 1 poivron rouge, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 40cl de lait de coco, de l'huile d'olive, 1 cas de sauce soja, du curry, de la coriandre, du paprika doux

Eplucher et hâcher l'ail et l'oignon, les faire revenir avec les épices. Eplucher et couper en cubes les patates douces, couper le poivron en lamelles, faire revenir e tout à la poêle avec le mélange précédent. Ajouter la sauce soja puis le lait de coco, couvrir, laisser cuire 20 min à feu doux. Servir accompagné de riz.

Galettes de pommes de terre

5 belles pommes de terre, une gousse d'ail (facultatif), du beurre et de l'huile de tournesol

Une recette rapide mais gourmande pour les jours où l'inspiration et la motivation font défaut en cuisine...

Eplucher puis laver les pommes de terre, les essuyer. Les râper (avec la gousse d'ail pour ceux qui aiment ça) et les verser dans un saladier. Saler, poivrer, bien mélanger.

Faire chauffer l'huile et le beurre dans une poêle. Quand celle-ci est bien chaude, y verser la préparation, la répartir uniformément sur toute la surface de la poêle. Couvrir, laisser cuire quelques minutes. La retourner avec l'aide d'une assiette, et laisser cuire à nouveau jusqu'à ce que les pommes de terre râpées soit tendre, et les deux faces bien dorées.



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 44

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Potimarron	2.70€/kg	1	2.70	Potimarron	2.70€/kg	1.60	4.32
Carotte	2.50€/kg	0.70	1.75	Carotte	2.50€/kg	1	2.50
Pomme de terre	1.90€/kg	1.0	1.90	Oignon jaune	2.50€/kg	0.50	1.25
Patate douce	4.50€/kg	0.50	2.25	Patate douce	5.50€/kg	0.80	3.60
			8.60	Pomme de terre	1.90€/kg	1.90	1.90
							13.57

Dans les paniers cette semaine :

Cette semaine dans vos paniers, de la patate douce! Originaires d'Amérique du Sud, la patate douce (*Ipomea batatas*) est abondamment cultivée dans tous les pays tropicaux ou subtropicaux.

Arrivée en France au XVIII^e siècle, la patate douce pousse en toutes régions, mais ne donne de récoltes abondantes et de qualité que sous un climat chaud, avec une arrière-saison ensoleillée (autour de la Méditerranée et dans le Sud-Ouest) à l'inverse de la pomme de terre qui se cultive dans le Nord de la France.

Après la plantation, en avril, comptez 5 ou 6 mois avant la récolte, qui a lieu en octobre. Or, les tubercules de patates douces ont besoin de chaleur jusqu'en fin de cycle. C'est pourquoi ici nous la cultivons sous serre.

Une fois récoltée, elle est stockée comme la courge, dans un endroit sec entre 10 et 15 degrés, et peut se conserver plusieurs mois. Vous en aurez donc plusieurs fois au cours de l'hiver.

En purée, gratin, frites, sucrée ou salée, vous aurez l'occasion de la goûter à toutes les sauces!