

## Fettuccine à la crème de potimarron

400 gr de fettuccine, 1 potimarron, 250 ml de crème liquide  
1 échalote, 1 pincée de noix de muscade, 2 c à s de vin blanc sec  
de l'huile d'olive, du sel, du poivre du moulin, du pecorino rapé.

couper le potimarron en 4, l'épépiner et couper sa chair en cubes, mettre les cubes de potimarron dans une casserole, remplir d'eau à niveau, saler et porter à ébullition ; lorsque l'eau bout, baisser le feu et laisser cuire 10-15 min jusqu'à ce que la courge soit tendre, égoutter et écraser au presse-purée, on obtient une purée, réserver.

Peler et émincer l'échalote, réserver.

Cuire les fettuccine.

Dans une sauteuse, faire revenir l'échalote dans un peu d'huile d'olive, verser le vin blanc, bien mélanger, ajouter 300 gr de purée de potimarron, ainsi que la crème liquide, bien mélanger, porter à ébullition, assaisonner de sel, de poivre du moulin et de noix de muscade, bien mélanger.

répartir les fettuccine dans les assiettes, déposer une bonne cuillère de crème de potimarron au centre, parsemer de pecorino râpé, donner un dernier tour de poivre du moulin.

servir de suite.

## Choux de Bruxelles poêlés aux pistaches et parmesan

400 g de choux de Bruxelles, 2 c. à c d'huile d'olive, ½ oignon jaune coupé en dés, ⅓ tasse de pistaches décortiquées hachées, ⅓ tasse de parmesan râpé, ½ c. à café de poivre moulu

Rincer les choux de Bruxelles. Raccourcir leur trognon et enlever les feuilles flétries ou abîmées. Les trancher finement.

Chauffer une cuillère à café d'huile dans une grande poêle à feu moyen pour y faire revenir les oignons, 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Verser l'huile restante dans la poêle avant d'ajouter les choux de Bruxelles. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais toujours vert vif.

Hors du feu, ajouter les pistaches, le parmesan et poivrer, sans saler car le parmesan sale naturellement le plat.



Projet cofinancé par le  
fond social européen



**Pour annuler un panier  
Avant le lundi 8h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet  
[www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 47

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	2.70€/kg	0.9	2.43	Mâche	12.00€/kg	0.25	3.00
Potimarron	2.70€/kg	1.3	3.51	Carotte	2.50€/kg	1.10	2.75
Radis noir	2.40€/kg	0.30	0.72	Radis noir	2.40€/kg	0.5	1.20
Mâche	12.00€/kg	0.15	1.80	Potimarron	2.70€/kg	1.80	4.86
			<b>8.46</b>	Chou de Bruxelles	4.40€/kg	0.4	1.76
							<b>13.57</b>

### La lettre d'information trimestrielle est disponible:

Si vous souhaitez avoir des informations plus approfondies sur les jardins, les salariés, les cultures, l'actualité d'espace emploi, la lettre trimestrielle est disponible sur le site internet des jardins dans l'onglet « nos actualités ».

Ps: nous vous avons envoyé un mail à ce sujet, si vous ne le voyez, c'est qu'il est dans vos spams. Pensez à nous sortir de là en modifiant vos autorisations sur votre mail pour ne rater aucune infos des jardins

### Formations des encadrants :

De mercredi à vendredi, Guillaume et Paul-Antoine seront en formation à la maison de cocagne à Vauhallan (en région parisienne).

Le thème de la formation est « encadrer et animer une équipe de salariés en insertion ».