« Pebre » ou sauce chilienne

Le « pebre » chilien comporte habituellement de la tomate, mais comme ça n'est pas la saison, on s'adapte, et c'est très bon quand même! C'est l'occasion pour nous de mettre en valeur la coriandre, si peu utilisée dans notre cuisine.

1 gros oignon, 1 botte de coriandre, 1 citron, 2 à 3 gousses d'ail, du sel, de l'huile d'olive, du piment (facultatif).

Ciseler finement la coriandre. Emincer l'ail et l'oignon en petits cubes (brunoise). Mélanger le tout. Ajouter le jus de citron, puis l'huile d'olive jusqu'à obtenir la consistance voulue. Saler, laisser reposer 1/2h au frais. Le « pebre » se mange simplement sur du pain, ou pour accompagner une viande rouge.

Crème de topinambour

500 g de topinambours, 1 oignon rouge, 3 pommes de terre, 1 cuillères à soupe de crème fraîche, 1/2 l de bouillon de légumes

Émincer l'oignon rouge et le mettre à suer dans un faitout à feu doux avec un peu d'huile d'olive (il ne faut pas que l'oignon se colore). Ajouter ensuite le bouillon de légumes.

Pendant ce temps, éplucher et couper en petits morceaux les topinambours et les pommes de terre. Lorsque le bouillon se remet à frémir, ajouter les topinambours, les pommes de terre. Laisser mijoter à couvert pendant près de 30 minutes.

A la fin de la cuisson, passer au mixer les légumes, la crème fraîche et la moitié du bouillon (l'ajouter petit à petit jusqu'à la consistance désirée).

Servir avec une pointe de crème fraîche sur la soupe.

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 01

Panier Duo			
Légumes	**Prix**	**Qtité**	**Total**
Topinambour	2.80€/kg	0.40	1.12
Pomme de terre	1.90€/kg	0.60	1.14
Courge longue de Nice	2.40€/kg	0.90	2.16
Epinard	4.60€/kg	0.50	2.30
Mâche	12.00€/kg	0.15	1.80
			8.52

Panier Famille			
Légumes	**Prix**	**Qtité**	**Total**
Mâche	12.0€/kg	0.22	2.64
Poireau	2.70€/kg	1.00	2.70
Courge longue de Nice	2.40€/kg	1.00	2.40
Betterave cuite	4.40€/kg	0.40	1.76
Coriandre botte	1.20€/	1	1.20
Radis noir	2.40€/kg	0.40	0.96
Pomme de terre	1.90€/kg	1.00	1.90
			13.56

Focus sur la coriandre

La coriandre est connue depuis toujours au Moyen-Orient et en Asie du Sud-Est, et reste jusqu'à aujourd'hui un aromate essentiel de la cuisine indienne, pakistanaise, chinoise, orientale et latino-américaine.

En Europe, elle est utilisée depuis l'Antiquité comme plante médicinale (elle est entre autre digestive, stimulante, carminative), et aromatique.

Cette plante aromatique au goût fort est entièrement comestible. On utilise les graines, au parfum sucré rappelant l'écorce d'orange et qui entrent dans la composition du curry et du colombo ; les feuilles, fraîches ou séchées ; et enfin les racines mais principalement dans la cuisine asiatique.

Attention, les feuilles fraîches doivent être ajoutées au plat en fin de cuisson, car leur parfum anisé est très volatile.