

Gratin de chou frisé

1/2 chou vert, 2 oignons, 2 œufs, 200 g de lardons, 20 cl de crème liquide, 100 g de gruyère râpé, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Lavez les feuilles de chou vert. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante et blanchissez-les pendant 5 min. Égouttez-les et coupez-les en morceaux.

Épluchez les oignons et émincez-les. Dans une poêle, versez l'huile d'olive. Ajoutez les oignons et faites revenir 5 min. Ajoutez les lardons et le chou vert. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter pendant 20 min.

Versez la préparation dans un plat à gratin. Parsemez de fromage râpé et enfournez le gratin pendant 15 min (four préchauffé à 200° C). Lorsque le fromage est bien doré, retirez le plat du four et dégustez immédiatement.

Salade de chou cabus blanc

1 chou cabus blanc, 1 oignon rouge, quelques brins de persil, 10 noix, 1 orange, 4 cuillères à soupe d'huile de sésame, 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, sel et poivre

Couper le chou en 4 (lorsque le chou est entier) et le faire blanchir à l'eau bouillante salée durant 10 minutes. L'égoutter très soigneusement avant de le couper en fines lanières.

Préparer la sauce d'assaisonnement avec l'huile de sésame, le vinaigre de cidre, le jus de l'orange, l'oignon rouge finement émincé, le persil ciselé, le sel et le poivre. Ajouter le chou encore tiède et bien mélanger.

Ajouter les noix concassées, bonne dégustation!



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 02

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	2.70€/kg	0.70	1.89	Topinambour	2.80€/kg	0.70	1.96
Chou frisé	2.30€/kg	1.40	3.22	Carotte	2.50€/kg	1.00	2.50
Coriandre botte	1.20€/kg	1	1.20	Courges mélange	2.70€/kg	1.30	3.51
Radis green meat	2.40€/kg	0.40	0.96	Chou cabus blanc	2.30€/kg	0.70	1.61
Céleri rave	2.50€/kg	0.5	1.25	Pomme de terre	1.90€/kg	1.50	2.85
			8.52	Radis green meat	2.40€/kg	0.50	1.20
							13.63

Attention courges date limite courte!

Nous arrivons à la fin de nos courges, qui se conservent de moins en moins bien. Nous vous recommandons donc les consommer dans la semaine, merci pour votre compréhension!

Des nouvelles de l'équipe :

Il y a deux semaines, Abdiyaasir a quitté les Jardins. Au cours des deux ans passés au Breil, Abdiyaasir a pu suivre trois formations en français ainsi que la formation tracteur « conduire en sécurité ». Il a dernièrement passé son CACES avec succès, bravo! Nous lui souhaitons une bonne continuation.

Côté départs, Anne quitte également les Jardins à l'issue de son premier contrat, marqué par un intérêt manifeste pour le maraîchage. Nous la remercions pour sa motivation, sa rigueur, sa grande implication dans le travail, et lui souhaitons également de beaux projets.

Enfin, ce lundi, Abderouf, Ghebremeskel, Kflom et Moussa passent le TCF (test de connaissances du français), à l'issue de leur formation en français qui a eu lieu en décembre.