

Gratin penne à la courge tristar

La chair tristar est très fine, avec un parfum de noisettes. Elle se prête à de nombreuses recettes : en purée, en soupe, au four. Voici une idée....

1 morceau de courge (environ 250 g une fois pelée), 200 g de penne, 15 cl de crème d'amande, 100 g de mozzarella égouttée, 100 g de comté ou gruyère râpé, Muscade, Huile d'olive, Sel et poivre, 1 c à café de thym
Prélevez un morceau de courge de 300 g . Retirez les graines et pelez-le. Coupez la courge en morceaux ; placez-les dans un bol avec un peu d'huile d'olive, de sel et de thym. Mélangez pour bien les enrober. Placez les morceaux de courge sur une feuille de cuisson et enfournez à 200°. Laissez cuire jusqu'à ce que la courge soit tendre. Il faut une trentaine de minutes environ.

Quand la courge est presque cuite, chauffez de l'eau dans une casserole, salez à ébullition et faites cuire les pâtes 1 à 2 minutes de moins que le temps indiqué sur le paquet.

Egouttez-les et replacez-les dans la casserole avec la crème, la muscade, la moitié du comté râpé, les 3/4 de la courge et un peu d'huile d'olive.

Laissez fondre et mélangez bien sur feu moyen. Poivrez.

Coupez la mozzarella en dés et les morceaux de courge restante en plus petits dés. Répartissez la mozzarella et le reste de courge sur toute la surface du gratin. Saupoudrez du reste de râpé et enfournez à 200°.

Quand les fromages ont commencé à bien fondre mettez le four en position grill. Lorsque le gratin est bien doré, servez-le

Salade de chou rouge aux agrumes

1/2 chou rouge, 6 grosses carottes, 1 radis noir, 3 oranges, 2 clémentines, 1 c à c de miel, 1 c à c de moutarde, 4 c à s d'huile de tournesol, Sel, poivre du moulin, Quelques feuilles de coriandre

Peler les carottes et hacher finement le chou rouge et les radis noir.

Disposez le tout dans un saladier et mélangez. Avec un couteau à dents fines, coupez le haut et le bas des oranges pour les peler. Ensuite ôtez la peau sans laisser la couche blanche. Avec le couteau ensuite détachez les segments. Disposez les segments d'orange sur la salade. Parsemez de coriandre.

Préparation de la vinaigrette : Dans un bol mettez dans l'ordre, le sel, le poivre, le miel et la moutarde. Mélangez. Pressez les clémentines pour en extraire le jus. Mélangez de nouveau, ajoutez l'huile et fouettez le tout. Arrosez la salade de vinaigrette au moment de servir



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 04

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Carotte	2.50€/kg	0.7	1.75	Poireau	2.70€/kg	1	2.70
Chou rouge	2.30€/kg	0.75	1.73	Mâche	12.0€/kg	0.2	2.40
Mâche	12.0€/kg	0.15	1.80	Courge tristar	2.70€/kg	1.40	3.78
Betterave cuite	4.40€/kg	0.4	1.76	Chou de Pontoise	2.30€/kg	1.00	2.30
Pomme de terre	1.90€/kg	0.8	1.52	Oignon jaune	2.50€/kg	0.55	1.38
			8.56	Radis noir	2.40€/kg	0.40	0.96
							13.52

Bilan de l'accompagnement en 2021

En ce début d'année 2022, nous souhaitons vous présenter un bilan de l'accompagnement chiffré de 2021.

Voici le résumé dans le tableau suivant:

Ceci représente plus de 19000 heures de travail effectué par les salariés

14 salariés sont arrivés en fin de parcours: 5 ont pu trouver un travail ou une formation, une salariée a eu son agrément neutralisé car elle s'occupe de son nouveau né, 8 n'ont pas trouvé d'emploi directement à la sortie des jardins (certains ont depuis trouvé). Dans l'association Espace Emploi, il y a aussi un autre chantier d'insertion environnement. Lorsque l'on cumule les 2 chantiers voici un aperçu global des actions qui ont pu être menées sur l'accompagne-

Formation français	20	santé	9
Démarches administratives	38	Souffrance psychologique	11
Logement précaires	15	Isolement social	17
Fractures numériques	17	mobilité	23
Reconnaissance handicap	2	addiction	5