

Galette de poireau

3 beaux poireaux, 1 oignon, 4 cuil. à soupe bien bombées de riz cuit égoutté, 2 cuil. à soupe bombées de maïzena, 10 cl de crème végétale, 1 cuil. à café de moutarde (facultatif), Herbes (basilic, persil...), Noix de muscade moulue

Émincer le poireau. Le faire revenir avec l'oignon (épluché et haché) 10 minutes dans une poêle huilée à couvert en remuant de temps en temps.

Rassembler dans un saladier le contenu de la poêle et le riz. Ajouter la maïzena, les herbes, les épices, le sel, la crème végétale, éventuellement la moutarde, et bien mélanger. Prélever la valeur de 2 cuil. à soupe du contenu du saladier pour tasser des galettes dans une poêle huilée posée sur feu doux.

Faire cuire chaque galette environ 4 minutes sur chaque face. On peut les placer au frais pour une utilisation ultérieure. Ces galettes se dégusteront bien avec une salade, des crudités, des légumes braisés, etc...

Croquette de chou fleur au gouda

environ 500g de chou-fleur, 2 feuilles de laurier pour la cuisson du chou-fleur, 100g de farine, 10cl de lait, 3 œufs, sel, poivre, 1 poignée de persil haché, 1 oignon émincé, du Gouda râpé

Découper le chou-fleur en bouquets puis les faire cuire, dans une eau salée à laquelle on ajoute 2 feuilles de laurier. Une fois le chou-fleur cuit, l'égoutter, le laisser refroidir puis l'émietter à la main. Dans un saladier, battre les œufs avec la farine et le lait. Saler et poivrer puis ajouter le persil, l'oignon et le fromage. Mettre une poêle, avec de l'huile, à chauffer puis faire frire, à feu moyen, les Croquettes de chou-fleur en versant deux cuillères à soupe dans un cercle à pâtisserie. Retirer le cercle à pâtisserie après quelques secondes de cuisson sinon la Croquette risque de coller au cercle. Faire dorer environ 3 minutes de chaque côté puis les faire égoutter. Accompagner les Croquettes de chou-fleur de la salade de votre choix.



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 05

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	2.70€/kg	0.5	1.35	Poireau	2.70€/kg	1.0	2.70
Carotte	2.50€/kg	0.65	1.63	Courge mix	2.7€/kg	0.5	1.35
Chou cabus blanc	2.30€/kg	0.70	1.61	Radis noir	2.40€/kg	0.4	0.96
Chou fleur	2.80€/p	1	2.80	Chou fleur	2.80€/pce	1.0	2.80
coriandre	1.20€/p	1	1.20	Mâche	12.0€/kg	0.2	2.40
			8.59	Oignon jaune	2.50€/kg	0.5	1.25
				Chicorée pain de sucre	2.00€/pce	1	2.00
							13.46

Actu espace emploi:

Le Point Accueil Emploi d'Espace Emploi présent sur le territoire du syrenor depuis plus de 30 ans organise, en partenariat avec le Point Accueil Emploi du CIAS de Morvelles et celui de l'Hermitage, sa première édition du forum sur l'évolution professionnelle.

Ce forum se déroule le jeudi 3 février 2022 de 16h-19h30 au Ponant (2 bd Dumaine de la Jossérie) à Pacé. Il s'adresse aux salariés du secteur privé ou public et aux demandeurs d'emploi qui souhaitent s'informer sur les évolutions possibles au sein de leur entreprise, sur les étapes d'une reconversion ou sur la création d'entreprise.

Programme :

16H20 : Intervention de **Pôle Emploi** « l'accès à la formation et l'offre d'accompagnement »

17H00 : Présentation de la **Région** sur « le financement de la formation »

17h40 : Présentation de **l'opérateur de compétences (OPCO EP) des entreprises et métiers de proximité** « les financements possibles » pour ce secteur

18h10 : Intervention du **CDG35** « les évolutions possibles dans la Fonction Publique »

18h45 : Présentation par **Transitions Pro Bretagne** (ex Fongecif Bretagne) et **Catalys** de « le CEP (conseil en évolution professionnelle) et la formation des salariés »