

## Panecake vert aux épinard

180g de farine de pois chiches, 1 cuil. à café de levure, ½ cuil. à café de bicarbonate de soude, 1 pincée de sel, 100g de pousses d'épinards frais 240 ml de lait végétal (ex: lait d'avoine), 1 œuf, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive + extra pour la cuisson

Dans un bol, mélanger ensemble la farine de pois chiches, la levure, le bicarbonate de soude et le sel.

Placer les pousses d'épinards dans un blender ou au robot mixeur avec un peu de lait végétal et mixer le tout jusqu'à ce que le mélange soit vert et bien homogène. Ajouter l'œuf, le reste du lait, l'huile d'olive et mixer de nouveau. Laisser reposer 10 minutes. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle sur feu moyen-doux, puis y verser 2 cuillerées à soupe de la pâte à pancakes. Faire cuire 1 à 2 minutes de chaque côté, puis placer les pancakes sur une assiette et couvrir d'une feuille d'aluminium pour les garder au chaud le temps de réaliser les autres. Ne pas hésiter à huiler la poêle de nouveau si besoin.

## Gratin de chou fleur et pommes de terre

1 chou-fleur, 35cl crème fraîche liquide, 1 œuf, 100g de fromage râpé, 40g de parmesan râpé, 1 cas de fécule de maïs, Noix de muscade, Sel

Effeuillez le chou fleur, épluchez et lavez les pommes de terres, et les faire cuire entier.e.s à la cocotte pendant 10 minutes.

Dans un saladier, incorporez la fécule, la crème et l'œuf et battez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez la moitié du fromage râpé et du parmesan et mélangez. Assaisonnez avec le sel, le poivre et la muscade.

Découpez les pommes de terre refroidies en rondelles ou en morceaux. Déposez-les avec le chou-fleur précuit dans un moule à gratin au préalable beurré.

Nappez le tout avec la préparation. Saupoudrez du reste du fromage râpé et enfournez 30 min à 200°C.



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 06

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Epinard	4.60€/kg	0.6	2.76	Carotte	2.50€/kg	1.0	2.50
Pomme de terre	1.90€/kg	1.0	1.90	Chou de Bruxelles	4.40€/kg	0.6	2.64
Carotte	2.50€/kg	0.45	1.13	Epinard	4.60€/kg	0.9	4.14
Chou fleur	2.80€/p	1	2.80	Mâche	12.00€/kg	0.20	2.40
			<b>8.59</b>	Pomme de terre	1.90€/kg	1	1.90
							<b>13.58</b>

## Wanted : nouveaux adhérents !

Vos amis et collègues lorgnent sur votre panier hebdomadaire et regardent vos légumes avec envie?

Ils rêvent aux recettes proposées dans le P'tit bio? Se disent que finalement les choux c'est chou?

Ils prennent des nouvelles de l'équipe et s'interrogent sur ce que nous sommes en ce moment pour en faire de même dans leur potager?

**BONNE NOUVELLE!** Nous avons de la place pour de nouveaux adhérents! Ils pourront désormais bénéficier des mêmes avantages que vous, alors c'est le moment!

N'hésitez pas à parler de nos paniers, c'est l'occasion pour vous de vous arranger pour aller chercher les légumes en alternant avec d'autres adhérents par exemple. Cela évite des trajets et fait gagner du temps!

Le printemps ne va pas tarder à arriver, avec son lot de petits légumes bottes, oignons nouveaux et premières courgettes, de quoi être motivé!

Vous serez sans conteste nos meilleur.e.s ambassadeurs et ambassadrices, alors n'hésitez pas!