

Borsch d'Olga

Sur la suggestion d'une adhérente, nous vous proposons cette recette qui permet d'utiliser les ingrédients un peu boudés de l'hiver, et en plus c'est délicieux!

1-2 betteraves crues ou cuites, 2-3 pommes de terre, 1 oignon, 1-2 carottes, 300g de chou blanc, 1,5l d'eau, sel, sucre, 1 cuillère à soupe de concentré de tomate, un peu de beurre, un peu de crème fraîche, aneth

Laver et éplucher la betterave crue. La plonger dans l'eau bouillante, faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre. (sauter cette étape avec la betterave cuite)

Râper la betterave (au robot ou à la main), réserver.

Râper l'oignon et la carotte, les faire revenir dans du beurre.

Couper les pommes de terre en dés. Les faire cuire dans le bouillon de betterave (ou l'eau). Râper le chou.

Après 10 minutes, rajouter le chou dans le bouillon avec les pommes de terres. Quand le chou est cuit, rajouter l'oignon et la carotte. Rajouter la betterave. Faire bouillir. Ajouter le concentré de betterave, du sel et un peu de sucre.

Servir avec une cuillerée de crème fraîche et de l'aneth.

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

- 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 06

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	2.70€/kg	0.7	1.89	Poireau	2.70€/kg	1.0	2.70
Pomme de terre	1.90€/kg	1.0	1.90	Chou rouge	2.3€/kg	1.20	2.76
Radis mix	2.40€/kg	0.4	0.96	Radis mix	2.40€/kg	0.5	1.20
Chou fleur	2.80€/p	1	2.80	Chou fleur	2.80€/pce	1.0	2.80
Betterave crue	2.40€/p	0.4	0.96	Betterave cuite	4.40€/kg	0.50	2.20
			8.51	Pomme de terre	1.90€/kg	1	1.90
							13.56

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!