

Pancake vert aux épinards

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 cuillérées 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.

Galettes de panais au fromage blanc

2 panais, 1 carotte, 2 œufs, 2 c. à soupe de fécule de maïs, 2 c. à soupe de fromage blanc, muscade, sel, poivre

Lavez et épluchez les panais et la carotte. Râpez-les.

Cassez les œufs dans un saladier, battez-les à la fourchette puis incorporez les légumes râpés.

Ajoutez la fécule de maïs et le fromage blanc. Mélangez.

Confectionnez de petites galettes avec la préparation.

Mettez au feu une poêle antiadhésive et faites-y cuire vos galettes.



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 07

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	2.70€/kg	0.70	1.89	Mâche	12.00€/kg	0.18	2.16
Chou frisé	2.30€/kg	1.50	3.45	Chou frisé	2.30€/kg	1.50	3.45
Mâche	12.00€/kg	0.15	1.80	Panais	3.00€/kg	0.7	2.10
Panais	3.00€/kg	0.5	1.50	Epinard	4.40€/kg	0.80	3.68
			8.64	Poireau	2.70€/kg	0.8	2.16
							13.55

Envie de dessiner?

Nous vous proposons pendant ces vacances scolaires un petit concours de dessin pour vos enfants!!

Le thème à aborder est bien sur le maraîchage, les légumes et toutes leurs couleurs... l'agriculture...

Vous pouvez nous transmettre les dessins par mail sur :
paniers@jardinsdubreil.fr

Nous publierons la semaine prochaine les dessins sur la page facebook des jardins: <https://www.facebook.com/Les-Jardins-du-Breil-103141592116608>

Provenance de panais: jardins de cocagne du Theil de Bretagne.