

CURRY DE CAROTTES ET NAVETS AU LAIT DE COCO

600 gr de carotte, 600 gr de navet, 150 gr d'oignon, 4 gousses d'ail, 200 gr de riz basmati, sel, poivre et curry, huile de tournesol, eau, 20 cl de lait de coco

Laver et broser les carottes et les navets. Les tailler en petits cubes.

Émincer les oignons. Les mettre à fondre doucement dans la marmite dans un filet d'huile de tournesol. Saler, poivrer, ajouter 2 c à c de curry. Ajouter les légumes, mélanger, ajouter un demi verre d'eau froide, mettre à cuire à feu doux, couvert, 15 mn. Vérifier de temps en temps que cela ne brûle pas, au besoin ajouter un peu d'eau.

15 mn avant de passer à table, mettre à cuire le riz à l'étouffée.

Pour mémoire 1 mesure de riz pour 3 volumes d'eau froide.

Lorsque les légumes sont cuits, éteindre le feu puis verser le lait de coco. Mélanger, rectifier l'assaisonnement si besoin. Servir le curry accompagné de riz bien chaud.

Recette anti-gaspi: galette de fane de navet

Une botte de fanes de navet, 300g de pommes de terre, 2 cs d'eau de cuisson des patates, 40g de farine, 1 cc de crème fraîche (facultatif), 15g de chapelure (facultatif), Sel, poivre, Huile

Équeutez les fanes pour enlever les grosses tiges. Plongez les 5 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez, réservez. Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Faites les cuire à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (20 à 30 minutes). Égouttez les, écrasez les dans un saladier avec 2 cuillères à soupe d'eau de cuisson. Hachez les fanes de navets et ajoutez les au mélange. Ajoutez ensuite la farine, le sel, le poivre, puis la crème fraîche et la chapelure, si vous le souhaitez.

Formez une dizaine de petites galettes pas trop épaisses.

Mettez un filet d'huile à chauffer dans une poêle à feu assez fort et faites cuire vos galettes 2 minutes sur chaque face. Il faut qu'elles soient un peu dorées.



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 11

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou de Pontoise	2.30€/kg	0.8	1.84	Chou de Pontoise	2.30€/kg	1	2.30
Navet botte	2.20€/p	1	2.20	Poireau	2.70€/kg	0.9	2.43
Radis rose	1.30€/kg	1	1.30	Carotte	2.50€/kg	0.9	2.25
Pomme de terre	1.90€/kg	0.75	1.43	Mâche	12.00€/kg	0.2	2.40
mâche	12.00€/kg	0.15	1.80	Navet botte	2.20€/b	1	2.20
			8.57	Pomme de terre	1.90€/kg	1	1.90
							13.48

Actualité des champs:

La météo plus clémente des dernier temps nous a permis de rentrer dans les champs en tracteur sans risquer de tasser la terre. C'est ce facteur principal qui nous limite l'hiver. En effet, un sol tassé ne permet plus à l'eau de s'infiltrer et engendre donc un écoulement en surface et donc par moment de l'érosion des sols. Il y aura aussi plus de plantes non désirables type rumex à s'implanter sur un sol compacter. Dans les cas extrême cela perturbe aussi la vie du sol car les vers de terre n'arrive plus à s'y mouvoir.

Bref, les conditions étaient bonnes, nous avons donc pu travailler le sol et planter nos échalotes.