

Gratin chou fleur poireau curry

1 petit chou-fleur, 2 gros poireaux, 1/4L de *sauce béchamel*,
1 cuillère à café de *curry*, sel, poivre, huile d'olive, chapelure

Détailler le chou-fleur en petits bouquets et faire cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Laver les poireaux, les émincer et faire fondre à la poêle avec l'huile d'olive. Ajouter le curry.

Verser le chou-fleur égoutté dans un plat à gratin.

Ajouter les poireaux. Saler, poivrer et mélanger.

Napper de sauce béchamel et saupoudrer un peu de chapelure sur le dessus du gratin.

Faire cuire au four 30 minutes à 190°.

Carottes braisées aux oignons nouveaux

1 Botte de carottes nouvelles, 1 Botte d'oignons nouveaux,
30g Beurre, 1 Morceau de sucre, Sel, Poivre

Nettoyez les carottes et les oignons.

Placez-les dans une sauteuse et couvrez-les d'eau. Ajoutez le beurre, le morceau de sucre. Salez et poivrez. Faites cuire à feu moyen pendant 20 à 25 min jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'eau. Les légumes doivent être bien enrobés de beurre et de sucre mais pas caramélisés.



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 16

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou-fleur	2.20€/p	1	2.20	Navet violet	2.50€/kg	0.50	1.25
Carotte botte	2.50€/p	1	2.50	Chou fleur	2.80€/pce	1	2.80
Salade	1.20€/p	1	1.20	Poireau	2.70€/kg	0.9	2.43
Radis noir	2.40€/p	0.20	0.48	Radis rose	1.30€/p	1	1.30
Blette	2.30€/p	1	2.30	Salade	1.20€/p	1	1.20
			8.68	Carotte botte	2.50€/p	1	2.50
				Blette	2.30€/p	1	2.30
							13.78

Dans les champs cette semaine :

La parcelle pour les pommes de terre a été préparée la semaine dernière avec un passage d'outil rotatif pour casser les mottes de terre et d'herbe, puis un passage « d'actisol », qui décompacte le sol et trace les planches de culture.

Pour planter les pommes de terre, nous utilisons la planteuse tractée deux rangs. Il faut donc au moins trois personnes : un ou une chauffeuse, deux planteurs-ses, et deux ou trois personnes en plus pour disposer les caisses de plants germés le long des planches.

Sous abri, les tomates ont bien pris racine, et l'on voit déjà quelques fleurs. Nous allons poser les ficelles de tuteurage pour pouvoir guider et tenir vers le haut les plants de tomates.

Le tuteurage est un chantier délicat et qui prend du temps, nous avons donc pas mal de travail en perspective cette semaine!