

## Crème de Brocolis au noisette

Un velouté délicieux de crème de Brocolis au noisette pour vous réchauffer et vous apporter antioxydants, fibre, calcium.

*1 brocoli, 1 oignon, 50 cl de lait d'avoine, 2 cuillère(s) à soupe d'huile de noisette, 1 cuillère(s) à café d'huile de noisette, noisettes grillées sel, poivre*

Faites cuire à l'eau le brocoli taillé en morceaux.

Faites suer 1 oignon haché avec 1 cuil. à café d'huile de noisette.

Ajoutez 50 cl de lait d'avoine, le brocoli, à l'exception de quelques bouquets. Au bout de 15 mn, mixez le tout avec 2 cuil. à soupe d'huile de noisette.

Parsemez de sel, poivre, bouquets de brocoli et noisettes grillées.

Et le tour est joué.

## Verrines de betteraves pommes et noix

*200 g de betteraves cuites, 200 g St Môret, , 1 pomme, jus de citron, Noix, Sel, poivre*

Mixer la betterave avec le St Moret , sel.

Verser le tout dans le fond des verrines puis mettre au frais

Eplucher et couper la pomme en dés et la tremper dans le jus de citron pour éviter qu'elle noircisse

Déposer les dés de pommes sur la betterave et ajouter des morceaux de noix

A déguster très frais.



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 40

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.20€/p	1	1.20	Aubergine	4.00€/kg	0.6	2.40
Echalote	5.00€/kg	0.3	1.50	Tomate paola	3.00€/kg	0.8	2.40
Carotte	2.50€/kg	1	2.50	Salade	1.20€/kg	1	1.20
Pomme de terre	2.00€/kg	1	2.00	Brocoli	2.00€/p	1	2.00
Betterave cuite	4.40€/kg	0.3	1.32	Pomme de terre	2.00€/kg	1	2.00
			<b>8.52</b>	Carotte	2.50€/kg	0.8	2.00
				Échalote	5.00€/kg	0.3	1.50
							<b>13.53</b>

Pomme de terre.  
Variété Allians: chair ferme

### Dans les champs cette semaine:

Nous poursuivons la plantation des légumes pour cet hiver. Nous avons déjà planté une serre d'épinards la semaine dernière, et il nous en reste encore une à faire. Nous continuerons avec le persil et les bons petits oignons blancs.

Côté récoltes, nous espérons pouvoir rentrer les courges restées au champ, et nous commencerons dès cette semaine à récolter les betteraves, que nous vous proposerons cuites dans vos paniers.