

Curry de chou kale

400g de chou kale, 2 tomates, 2 pommes de terre
150g de petits pois (facultatif), ½ càc de graines de moutarde brune, 1 càc de curry, 1 càc de curcuma, 1 càc de gingembre râpé
1 càc de sucre de canne roux, 2 càs d'huile de colza, 250ml de lait de coco, 200ml d'eau, Sel et poivre du moulin

Laver le chou kale, enlever la côte centrale puis le couper au couteau très grossièrement. Éplucher les pommes de terre, les laver ainsi que les tomates et couper les légumes en petits cubes.

Dans une cocotte à fond épais, faire chauffer l'huile et y jeter les graines à roussir et les graines de moutarde. Lorsque celles-ci commencent à sauter, ajouter le curry et le curcuma. Cuire environ 2 minutes en remuant.

Intégrer alors les dés de tomates et, toujours en remuant, laisser cuire à feu doux environ 4 minutes. Ajouter alors les pommes de terre, le chou kale, les petits pois, le sucre et l'eau. À feu moyen cuire environ 5 minutes.

Verser alors le lait de coco, ajouter le gingembre, saler, poivrer et couvrir. Poursuivre la cuisson à feu doux une vingtaine de minutes.

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

Éplucher 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

- 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 40

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.20€/p	1	1.20	Aubergine	4.00€/kg	0.7	2.80
Echalote	5.00€/kg	0.3	1.50	Tomate paola	3.00€/kg	0.7	2.10
Carotte	2.50€/kg	1	2.50	Salade	1.20€/kg	1	1.20
Pomme de terre	2.00€/kg	1	2.00	Chou kale	5.50€/p	0.26	1.43
Betterave cuite	4.40€/kg	0.3	1.32	Pomme de terre	2.00€/kg	1	2.00
			8.52	Carotte	2.50€/kg	1	2.50
				Échalote	5.00€/kg	0.3	1.50
							13.53

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.

Dans vos paniers, focus sur le chou kale :

Classé parmi les « super aliments », le chou kale est riche en vitamines, anti-oxydants et sels minéraux. Il peut se consommer aussi bien cru que cuit, ou séché au four à feu doux pour en faire de délicieuses chips croustillantes. N'hésitez pas à chercher des recettes et le tester sous toutes ses formes!