

Curry de patates douces au lait de COCO

800g de patate douce, 1 poivron rouge, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 40cl de lait de coco, de l'huile d'olive, 1 cas de sauce soja, du curry, de la coriandre, du paprika doux

Eplucher et hâcher l'ail et l'oignon, les faire revenir avec les épices. Eplucher et couper en cubes les patates douces, couper le poivron en lamelles, faire revenir e tout à la poêle avec le mélange précédent. Ajouter la sauce soja puis le lait de coco, couvrir, laisser cuire 20 min à feu doux. Servir accompagné de riz.

Chou romanesco à la crème

*1 chou Romanesco, 3 cuillères à soupe d'huile, 1/2 oignon
1 cm de gingembre frais, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à café de curry en poudre, 1 cuillère à café de curcuma, 20 cl de lait de coco (ou de crème), Sel, Poivre*

Faites chauffer un grand volume d'eau salée. Plongez le chou Romanesco détaillé en bouquets de même taille dans l'eau bouillante et faites cuire 8 à 10 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Egouttez et plongez dans un volume d'eau très froide pour figer la couleur. Faites revenir dans la sauteuse l'oignon finement coupé dans l'huile. Ajoutez l'ail et le gingembre épluchés et râpés. Ajoutez les épices et laissez revenir encore 2 minutes. Versez le lait de coco, ajustez l'assaisonnement avec le sel et le poivre. Enfin, mettez les bouquets de chou Romanesco dans la sauteuse, laissez cuire 2 ou 3 minutes et servez !

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 44

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.20€/p	1	1.20	Aubergine	4.00€/kg	0.5	2.00
Chou romanesco	2.80€/p	1	2.80	Patate douce	4.50€/kg	0.8	3.60
Mâche	12.00€/kg	0.15	1.80	Salade	1.20€/kg	1	1.20
Tomate paola	3.00€/kg	0.6	1.80	Carotte	2.50€/kg	0.9	2.25
Poivron	4.00€/kg	0.3	1.20	Poireau	2.70€/p	0.8	2.16
			8.80	Mâche	12.00€/kg	0.2	2.40
							13.61

Info zéro déchets!

Du 19 au 27 novembre, c'est la **Semaine Européenne de la Réduction des Déchets 2022**, faites le plein d'astuces pour un Noël plus durable !

Au programme sur **Rennes Métropole** : une conférence de Julien Vidal - auteur du livre *Ca commence par moi*, défenseur d'actions éco-citoyennes collectives ; un village des initiatives présentant les solutions locales pour consommer autrement, des ateliers créatifs et des ventes éphémères...

Vous trouverez le programme via ce lien : : <https://metropole.rennes.fr/preparez-un-noel-malin-sans-dechet>

Pour vous inscrire à la conférence et aux ateliers, c'est par ici !

<https://www.linscription.com/pro/serd-109430>

Venez nombreux et parlez-en autour de vous!