

Velouté courge, coco, coriandre

700 gr courge, 2 pommes de terre (possible avec patate douce s'il vous en reste), 1 oignon, ½ bouquet coriandre fraîche, 40 cl lait de coco, eau, sel, poivre, piment (facultatif), huile d'olive

épluchez les légumes et les couper en petits morceaux émincer l'oignon. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une casserole et y ajouter l'oignon. Laissez cuire 5 mn en remuant de temps en temps

ajoutez les morceaux de courge et de pomme de terre, salez, poivrez, couvrez d'eau à hauteur, ajoutez un peu de piment et la coriandre ciselée

laissez cuire à feu moyen 30 mn environ

ajoutez le lait de coco, poursuivez la cuisson 5 mn mixez le tout finement, servez très chaud

Chicorée pain de sucre aux pommes, roquefort et noix

Le pain de sucre fait partie de la grande famille des chicorées comme la scarole, l'endive, la frisée ou la chicorée à café. Le pain de sucre a été tout d'abord cultivé dans le sud de la France, le sud de l'Italie et en Suisse avant de se démocratiser un peu partout. Très proche de l'endive, les parties vertes du pain de sucre sont plus amères mais le coeur est plus doux. Il suffira d'ôter les premières feuilles si vous n'aimez pas l'amertume. Elle sera probablement au panier duo la semaine prochaine.

1 Chicorée pain de sucre, 2 pommes, 1 poignée de noix décortiquées, 150 g de roquefort, Du pain de la veille pour faire des croûtons

Pour les croûtons: couper le pain en petits cubes, puis de les faire frire dans l'huile chaude pendant une minute ou plus, jusqu'à obtenir une coloration dorée

Pour la salade: Effeuille la chicorée pain de sucre, couper les feuilles en morceaux, les laver puis essorer

Couper le roquefort en cubes

Laver les pommes et les couper également en cubes.

Répartir la chicorée dans les assiettes, puis les morceaux de roquefort, les noix, les pommes et les croûtons

Pour finir, assaisonner avec de la vinaigrette au vinaigre de vin de préférence.



Cofinancé par l'Union européenne



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 46

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Carotte	2.50€/kg	1	2.50	Chicorée pain de sucre	2.30€/kg	1	2.30
Salade	1.20€/p	1	1.20	Poireau	2.70€/kg	1	2.70
Radis green meat ou betterave cuite	2.40€/kg	0.3	0.72	Courge musquée	2.40€/kg	1.2	2.88
Courge musquée	2.40€/kg	0.7	1.68	Navet violet	2.50€/kg	0.5	1.25
Coriandre	1.20/p	1	1.20	Blette botte	2.30€/kg	1	2.30
Oignon jaune	2.50€/kg	0.5	1.25	Pomme de terre	2.00€/kg	1	2.00
			8.55				13.63

Une erreur en votre faveur !!!

La semaine dernière (et pour certain cette semaine), le prix de la betterave cuite était erronée. Nous vous l'avons fourni à 2€80 le kilo à la place de 4€40 habituellement. Bien sûr, nous n'allons compenser mais nous préférons prévenir pour que vous ne soyez pas surpris lors des prochaines distributions.

Nouvelle des cultures:

Comme évoqué la semaine dernière, tous les céleris et navets sont maintenant récoltés et stockés en chambre froide.

Les semis de carottes pour le printemps prochain commencent à lever, nous avons déjà fait un premier désherbage.

Nous plantons en ce moment une nouvelle série de mesclun. Une sixième série de mâche va être semée. Nous continuons aussi d'arracher les cultures d'été. Les 2 serres de tomates sont vidées, les courgettes aussi. Nous nous attaquons maintenant aux aubergines.

Enfin nous passons pas mal de temps à desherber (épinard, mâche, oignon blanc...) pour réussir à conserver ces cultures en bon état le plus longtemps possible.