



Cofinancé par  
l'Union européenne



**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)

## Feuilles de blettes farcies au roquefort

*ingrédients : pour 5 ou 6 chaussons aux blettes  
côtes et feuilles de 5 ou 6 blette, 1 échalote, 1 œuf, 50 g de roquefort, 50 g de brousse de chèvre (ou ricotta), coriandre, sel, Poivre, sauce tomate*

Séparer les côtes des feuilles de blettes. Cuire les feuilles entières à la vapeur pendant 1 minute. Réserver

Couper les côtes de blette en dés de 1 cm environ. Les cuire pendant 8 minutes à la vapeur avec l'échalote entière. Hacher grossièrement les côtes de blette et l'échalote, verser dans un bol

Hacher les herbes au ciseau ou au hachoir. Découper le roquefort en dés de ½ cm environ

Ajouter les herbes hachées, la brousse, l'œuf entier, le sel, le poivre. Bien mélanger puis ajouter le roquefort

Étaler une feuille de blette. Déposer une grosse cuillère à soupe de farce au centre. Replier pour former un chausson. Recommencer l'opération pour les autres feuilles

Huiler un ou plusieurs petits moules. Verser la sauce tomate et déposer les farcis

Cuire au four à 175 ° pendant 15 minutes environ

## Poêlée épicée de topinambours et carottes

*4 carottes, 400g de topinambour, coriandre, bouillon de légumes, 1 c.a.c de gingembre moulu, 1 de curcuma, 1 de cumin, 2 gousses d'ail, 2 c.a.s d'huile d'olive, poivre et sel*

Couper tous les légumes en morceaux et dégermer l'ail

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.

Faire revenir l'ail écrasé, puis les carottes et les topinambours en remuant bien pendant 5 min.

Saler et poivrer.

Ajouter un peu d'eau et la tablette de bouillon.

Mettre les épices et laisser mijoter 10 min environ.

Servir avec la coriandre fraîche .

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 13

| Panier Duo      |          |       |             | Panier Famille |          |       |              |
|-----------------|----------|-------|-------------|----------------|----------|-------|--------------|
| Légumes         | Prix     | Qtité | Total       | Légumes        | Prix     | Qtité | Total        |
| Pomme de terre  | 2.20€/kg | 0.8   | 1.76        | carotte        | 2.75€/kg | 1     | 2.75         |
| Topinambour     | 3.00€/kg | 0.4   | 1.20        | Pomme de terre | 2.20€/kg | 1.25  | 2.75         |
| carotte         | 2.75€/kg | 0.7   | 1.93        | Blette         | 2.50€/p  | 1     | 2.50         |
| Radis noir      | 2.60€/kg | 0.35  | 0.91        | Radis noir     | 2.60€/kg | 0.5   | 1.30         |
| Coriandre botte | 1.30€/b  | 1     | 1.30        | Chou kale      | 6.00€/kg | 0.25  | 1.50         |
| Betterave cuite | 4.80€/kg | 0.4   | 1.92        | coriandre      | 1.30€/b  | 1     | 1.30         |
|                 |          |       | <b>9.07</b> | Navet primeur  | 2.40€/b  | 1     | 2.40         |
|                 |          |       |             |                |          |       | <b>14.50</b> |

Pommes de terre : variété allians, chair ferme

### Le début de pleine saison?

Les grosses plantations commencent.

Nous avons planté la première serre de courgette la semaine dernière.

Nous recevons nos 980 plants de tomates mercredi. Elles seront plantées dans la foulée.

Dès que l'humidité du sol le permet, nous planterons aussi tous nos oignons.

De beaux chantiers en perspectives...

### De l'aide du chantier environnement:

La semaine dernière, l'autre chantier d'insertion d'espace emploi, le chantier environnement est venu nous aider pour l'entretien du site.

Tous les abords des serres et les espaces enherbés ont ainsi été débroussaillés.

Les quelques grosses branches mortes tombées avec les coups de vents de l'hiver ont été débitées et serviront à cuire les betteraves l'année prochaine.

Les ronces débordant sur les fossés ont aussi été taillées.

Un grand merci à eux.