

Curry de chou-fleur aux carottes

1 kg de chou-fleur, 375 g de carottes, 30 cl de lait de coco, 100 g d'oignon, 50 g de concentré de tomates, 30 g de beurre, 10 g de curry soit 1 CàS,

Peler et hacher l'oignon. Laver et éplucher les carottes puis les émincer en fines rondelles. Détailler le chou-fleur en fleurettes et le faire blanchir 10 minutes à la vapeur.

Dans une cocotte, déposer le beurre et faire fondre l'oignon. Saupoudrer de curry et ajouter le concentré de tomates, le lait de coco, saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes.

Ajouter les carottes et le chou-fleur à la préparation et laisser cuire environ 15 minutes. Servir chaud.

Tzatziki de radis roses

1 botte de radis roses, 2 oignons blancs, 1 c. à soupe de crème de soja (ou de riz ou de crème fraîche), 1 c. à café d'huile d'olive Sel, poivre

Lavez et épluchez les radis. Coupez-leur la queue.

Dans le bol de votre mixeur (ici un mini hachoir suffit grandement), incorporez tous les ingrédients et mixez, mais pas trop finement.

Ajustez l'assaisonnement et c'est tout !

Servez avec des toasts ou des petits légumes à tremper.



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 17

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou-fleur	2.50€/p	1	2.50	Carotte botte	2.75€/p	1	2.75
Carotte botte	2.75€/b	1	2.75	Pomme de terre	2.20€/kg	0.9	1.98
Radis rose	1.50€/b	2	3.00	Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50
salade	1.30€/p	1	1.30	Oignon jaune	2.75€/kg	0.6	1.65
			9.55	Radis rose	1.50€/b	2	3.00
				Salade	1.30€/p	1	1.30
				Persil	1.30€/p	1	1.30
							14.48

Pommes de terre : variété Allians, chair tendre
Provenance Finistère
Choux fleur : provenance Finistère

Assemblée générale d'espace emploi:

L'assemblée générale d'espace emploi aura lieu le jeudi 11 mai à 17h30 à la salle des conseils de la Chapelle des Fougeretz. En tant qu'adhérent vous y êtes évidemment les bienvenus. Dans un souci d'organisation, si vous souhaitez venir, merci de nous tenir au courant par mail à l'adresse suivante: paniers@jardinsdubreil.fr

Point sur les cultures:

Sous abris: On a pas semé ou planté grand-chose la semaine dernière sous abri, On a profité du beau temps pour travailler en plein champs

Malgré tout les légumes on bien poussé. Les premières fleurs de courgette apparaissent. C'est bon signe, les premières courgettes ne devraient plus tarder...

Plein champs: Les sols ont ressuyé. Nous avons pu préparer la terre pour les oignons et les pommes de terre. Les pommes de terre sont même finies d'être plantées. La plantation d'oignon prend toujours plus de temps.

Le chantier est en cours et sera probablement fini cette semaine.