

## Velouté potimarron coco curry

1 potimarron, 2 pomme de terre, 1,5 l d'eau, 1 bouillon de légumes, 1 c. à c. de curry, Sel, poivre, muscade, 125 ml de lait de coco.

Pelez la courge, retirez les graines avec une cuillère, et coupez-la en petits cubes. Pelez l'oignon et l'ail et émincez-les. Faites-les ensuite dorer dans un faitout avec le beurre. Lorsqu'ils sont bien fondants, ajoutez les cubes de potimarron. Remuez 5 min à feu vif pour qu'ils dorent, puis baissez le feu. Mettez les épices : curry, piment et les gousses de cardamome entières mais ouvertes (fendez simplement les gousses avec un couteau pointu). Salez, poivez, versez un fond d'eau et couvrez pour laisser cuire 30 min. À la fin de la cuisson, récupérez les légumes avec une écumoire en laissant les gousses de cardamome. Mixez le tout avec la crème de coco. Si besoin, allongez un peu le velouté en ajoutant de l'eau de cuisson. Versez la soupe dans une casserole et maintenez-la au chaud sur un feu doux jusqu'au service. Profitez-en pour vérifier l'assaisonnement et l'ajuster éventuellement.

Rincez la coriandre et séchez-la sur du papier absorbant. Préparez quelques jolies feuilles que vous répartirez sur les bols au moment de la dégustation.

## Gratin de navets boule d'or

Navet boule d'or : 1 kg, Lait : 1 L, Beurre : 100 g, Farine : 4 cuillères à soupe, Gruyère râpé : 200 g, Sel, Poivre

Peler les navets puis les couper en fines rondelles.

Pendant 20 minutes, les faire cuire dans une casserole avec de l'eau salée puis égoutter.

Faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine, puis le lait, le poivre et le sel. Remuer. Continuer en ajoutant le gruyère puis mélange.

Dans un plat à gratin, déposer les navets puis la béchamel.

Ajouter un peu de gruyère par-dessus et mettre la préparation au four pour 20 minutes.

Et pour accompagner ? Une bonne petite salade de saison avec une vinaigrette !



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)

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
Epinard	5.00€/kg	0.6	3.00	Salade	1.30€/p	1	1.30
Salade	1.30€/p	1	1.30	Potimarron	2.90€/kg	1.20	3.48
Persil	1.30€/b	1	1.30	Aubergine	4.40€/kg	0.3	1.32
Potimarron	2.90€/Kg	0.4	1.16	Navet boule d'or	2.70€/kg	0.5	1.35
Pomme de terre	2.20€/kg	0.6	1.32	Tomate cerise	8.20€/kg	0.15	1.23
Navet	2.70€/kg	0.4	1.08	Persil	1.30€/b	1	1.30
			<b>9.16</b>	Tomate Paola	3.30€/kg	0.5	1.65
Variété pomme de terre: Désirée (chair tendre)				Poireau	2.90€/kg	1	2.90
							<b>14.53</b>

## Dans les champs cette semaine.

Nous avons commencé la semaine dernière les gros chantiers de récolte des légumes racines en plein-champ. Nous avons fini de récolter la betterave que nous avons stockée en silo, recouverte de paille pour la protéger du gel. Cette année le rendement a été excellent. En effet, nous avons modifié notre système d'irrigation en remplaçant l'aspersion par du goutte-à-goutte, plus localisé et économe en eau. Avec la chaleur de cet été, les betteraves ont bien grossi, et nous avons récolté un spécimen de... 8kg!!

Pas de panique, les betteraves ne sont ni fibreuses ni creuses; nous devons juste les couper avant de les cuire.

Nous avons également rentré tous les céleris rave, et il nous restera encore les radis d'hiver (green meat, noirs longs et ronds) ainsi que les navets.