

Poêlée de champignons, lentilles et épinards.

500g de champignons bruns, 250g de lentilles vertes, 500 g d'épinards frais, 10 cl de lait de coco, 1-2 oignons rouges, 1 gousse d'ail, ½ tablette de bouillon de légumes, 1 c à s d'huile d'olive sel et poivre.

1/ Rincer le mélange de pois et de lentilles. Les faire cuire dans 40 cl d'eau avec le demi-cube de bouillon de légumes entre 20 et 30 minutes. Réserver.

2/ Éplucher les oignons et l'ail. Émincer le tout. Nettoyer les champignons et les couper en lamelles.

3/ Faire revenir les oignons et l'ail dans une grande sauteuse ou un wok dans l'huile d'olive. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson jusqu'à évaporation totale de l'eau des champignons. Ajouter les épinards et les laisser tomber.

4/ Incorporer les lentilles et le lait de coco. Saler et poivrer. Continuer la cuisson encore quelques minutes.

5/ Servir bien chaud avec une céréale par exemple.

Chou rouge confit aux pommes et à la cardamome

300 g de chou rouge finement émincé (1 petit chou), 1 gros oignon, 4 pommes, 20 cl de vin rouge, 4 gousses de cardamome noires, 2 feuilles de laurier, 2 cs d'huile d'olive, sel, poivre du moulin

Émincer finement l'oignon ou les échalotes et les faire revenir dans 2 cuillères d'huile avec la cardamome, les feuilles de laurier et une cuillère à café de sel.

Laver et couper les pommes en quatre sans les peler et les ajouter avec le chou dans le faitout. Verser le vin rouge et bien mélanger.

Porter à ébullition à feu vif puis cuire 20 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Ajouter le sucre. Mélanger et poursuivre 5 minutes.

Il est possible de laisser caraméliser le plat en finissant la cuisson à découvert ! Une petite cuillère de sucre peut adoucir un peu l'âpreté du vin, mais selon la variété de vos pommes ce ne sera peut-être pas nécessaire, goûtez avant de l'ajouter !



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 45

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Oignon jaune	2.75€/kg	0.4	1.10	Oignon rouge	2.90€/kg	0.5	1.45
Chou rouge	2.50€/kg	0.7	1.75	Epinard	5.00€/kg	0.75	3.75
salade	1.30€/p	1	1.30	Betterave cuite	4.80€/kg	0.5	2.40
blette	2.50€/p	1	2.50	Carotte	2.75€/kg	0.7	1.93
Radis noir	2.60€/kg	0.4	1.04	Mesclun	13.2€/kg	0.2	2.64
Céleri rave	2.70€/kg	0.5	1.35	Tomate Paola	3.30€/kg	0.7	2.31
			9.04				14.48

Espace emploi : une association

Vous le savez déjà mais pour rappel, les Jardins du Breil font partie de l'association Espace Emploi.

Comme beaucoup d'associations, notre modèle de gouvernance est régi par un conseil d'administration. Actuellement, notre C.A est composé par certains élus représentant leurs communes du Syrenor (syndicat mixte du nord ouest de Rennes) et en ce moment seulement 7 à titre individuel pour un total de 16 membres.

Nous sommes donc à la recherche de volontaires.

Actuellement, le C.A se réunit 1 à 2 fois par trimestre pour discuter avec l'équipe de salariés permanents des orientations globales de l'association.

En tant qu'adhérent aux paniers, vous êtes adhérents à Espace Emploi. Si vous le souhaitez vous pouvez donc venir rejoindre l'équipe du C.A pour continuer à faire vivre l'association.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.