

Poivrons farcis végétariens façon chili sin carne

4 poivrons, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 100g de riz, 1 petite boîte de maïs (140g), 1 boule de mozzarella, 80-90g de coulis de tomates, 1 cuill. à c de cumin, 1 cuill. à c de coriandre moulue, Piment d'Espelette, Huile d'olive, Sel et poivre du moulin

Éplucher les oignons et les gousses d'ail, les émincer et les faire revenir à feu moyen dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (environ 10-15 minutes).

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger le riz, les oignons et l'ail rissolés, le maïs, le coulis de tomates et la mozzarella coupée en cubes (en garder quelques-uns de côté). Assaisonner avec sel, poivre, cumin, coriandre et piment d'Espelette.

Découper un chapeau sur chaque poivron, vider les pépins et garnir les poivrons avec la farce au riz. Parsemer des morceaux de mozzarella restants, refermer le poivron avec le chapeau et mettre dans un plat allant au four.

Enfourner pendant environ 40 45 minutes.

Servir bien chaud.

Chou de Bruxelles moutarde-crème

300 g de chou de Bruxelles, 15 g de beurre, 1/2 oignon, 1 cuillère à soupe bombée de crème fraîche épaisse, 1 cuillère à soupe de moutarde, 3 brins de thym, sel, poivre.

Coupez les pieds des choux de Bruxelles. Enlevez éventuellement la première feuille abîmée. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Quand l'eau bout, plongez-y les choux et laissez-les 5 minutes. Egouttez-les.

Lavez la casserole, remplissez-la à nouveau d'eau salée. Portez à ébullition, plongez-y les choux de Bruxelles et cuisez-les entre 10 et 15 mn suivant leur taille (à petit ébullition). Vous pouvez vérifier la bonne cuisson en plongeant à l'intérieur d'un chou la lame d'un couteau. Si elle pénètre facilement, c'est bon, sinon ajoutez quelques minutes. Egouttez et réservez.

Epluchez l'oignon et ciselez-en la moitié. Faites fondre le beurre dans une petite cocotte. Puis, faites-y blondir l'oignon ciselé pendant 2 à 3 minutes avec une pincée de sel. Ajoutez ensuite les choux de Bruxelles. Enfin, laissez dorer 2 à 3 minutes à feu assez vif avant d'incorporer crème et moutarde. Mélangez, laissez cuire 2 mn le temps que tout soit chaud. Saupoudrez de thym frais, c'est prêt.



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 47

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Carotte	2.75€/kg	0.6	1.65	Pomme de terre (chair ferme)	2.20€/kg	1	2.20
Betterave cuite	4.80€/kg	0.4	1.92	Poireau	2.90€/kg	0.7	2.03
Poivron vert	3.30€/kg	0.55	1.82	mesclun	13.20€/kg	0.15	1.98
Pomme de terre (chair ferme)	2.20€/kg	0.75	1.65	Poivron vert	3.30€/kg	0.5	1.65
Radis bleu	2.60€/kg	0.3	0.78	Chou de Bruxelles	4.80€/kg	0.6	2.88
persil	1.30€/p	1	1.30	Oignon jaune	2.70€/kg	0.4	1.10
			9.12	Céleri rave	2.70€/kg	1	2.70
							14.54

Certains points de dépôt seront fermés pendant les vacances de Noël. Voici où seront à aller chercher vos paniers. En cas d'impossibilité n'hésitez pas à gérer votre calendrier de paniers depuis votre espace adhérent.

	Livraisons Noël 2023	
	Décembre	Janvier
N° semaine dépôt	Semaine 52	Semaine 01
Maison Bleue	Paniers aux jardins	
MJC Pacé	Paniers aux jardins	
CS Longs Prés	Paniers à venir chercher aux Jardins	
Bellangerais	Paniers à venir chercher aux Jardins	
Bar Aviation	panier à la Rennes du bal	Paniers aux Jardins
Pie muette	panier à aller chercher au CS carrefour 18	
Le récupérables	panier à la Rennes du bal	Paniers aux Jardins
Rennes du bal		Paniers aux Jardins
maison du ronceray	Paniers à aller chercher au CS carrefour 18	