

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 rissoles, 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 cabus blanc sauté au curcuma

1/2 chou blanc, 2 à 3 carottes, 2 oignons rouges, 1 gousse d'ail.

1.5 c à s de curcuma, 1 c a c de gingembre moulu, 1 pincé de cumin, 3 c a s d'huile d'olive. Sel poivre.

Lavez le chou, retirez le cœur dur puis émincez le très finement. Lavez les carottes, pelez-les, retirez le dessus, puis enfin râpez-les à grosses mailles. Épluchez puis émincez finement l'oignon. Épluchez et hachez l'ail

Dans une sauteuse, faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile puis faites y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce que ce dernier soit en début de caramélisation.

Ajoutez les épices, puis mélangez le tout bien.

Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile, le chou, les carottes, puis faites revenir le tout 5 minutes à feu vif et en mélangeant régulièrement.

Couvrez et laissez cuire à feu moyen le temps que le chou ai la texture désirée : mi-croquant : laissez environ minutes, plutôt fondant 15 à 20 minutes.

Salez, poivrez avant de servir bien chaud



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	0.8	2.20	Pomme de terre (chair ferme)	2.20€/kg	0.9	1.98
Betterave cuite	4.80€/kg	0.4	1.92	Poireau	2.90€/kg	1	2.90
Poivron vert	3.30€/kg	0.4	1.32	mesclun	13.20€/kg	0.15	1.98
Pomme de terre (chair ferme)	2.20€/kg	0.7	1.54	Poivron vert	3.30€/kg	0.6	1.98
Radis bleu	2.60€/kg	0.3	0.78	Chou cabus blanc	3.00€/p	0.5	1.50
persil	1.30€/p	1	1.30	Oignon rouge	2.90€/kg	0.5	1.45
			9.06	Céleri rave	2.70€/kg	1	2.70
							14.49

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	