

Dahl de lentilles corail, carottes, patates douces, coco.

400g patate douce, 600g carotte, 300g lentilles corail, 1 bouquet de coriandre, 2 gousses d'ail, 3 oignons jaunes, 2 cas de curry, massala, paprika, 50cl de bouillon, 50cl de lait de coco, gingembre frais, huile d'olive, sel, poivre.

Peler les oignons et je les ciseler finement. Peler l'ail puis le presser avec le gingembre.

Eplucher les carottes et les patates douces et les couper en morceaux. Verser un peu d'huile d'olive dans une grande sauteuse et y faire revenir les oignons.

Ajouter ensuite les gousses d'ail, le gingembre pressé et les épices. Laisser cuire 1 minute. Ajouter les carottes et les patates douces rincées et laisser cuire à feu moyen 4/5 minutes.

Pendant ce temps, rincer et égoutter les lentilles corail.

Ajouter les lentilles et le bouillon et mélanger le tout, puis laisser mijoter pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.

Pour finir, ajouter le jus du citron et le lait de coco en fin de cuisson. Remuer et déposer les feuilles de coriandre rincées sur le dessus.

Purée de topinambours et pommes de terre

500g de topinambours, 200g de pommes de terre, environ 150 ml de crème fleurette, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre

NB : pour rendre le topinambour plus digeste, rajouter une cuillère de bicarbonate dans l'eau de cuisson, et la changer plusieurs fois. Cuire les pommes de terre avec les topinambours dans la dernière eau de cuisson.

Épluchez les topinambours et les pommes de terre.

Coupez-les en morceaux grossiers et faites-les cuire environ 15/20 minutes à l'eau bouillante salée.

Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Si tout est bon, égouttez puis passez au moulin à légumes. Si besoin, utilisez le pied d'un mixeur plongeur pour mixer les topinambours.

Ajoutez la crème, le sel, le poivre, et servez chaud accompagné d'un peu de mâche!



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 48

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	2.90€/kg	0.8	2.32	Radis d'hiver	2.60€/kg	0.4	1.04
Topinambour	3.00€/kg	0.35	1.05	Poivron vert	3.30€/kg	0.4	1.32
Chou rouge	3.00€/p	0.5	1.50	Carotte	2.75€/kg	0.5	1.38
Oignon jaune	2.75€/kg	0.4	1.10	Chicorée	2.30€/p	1	2.30
Radis d'hiver	2.60€/kg	0.3	0.78	Persil	1.30€/p	1	1.30
Courge musquée	2.60€/kg	0.9	2.34	Courge musquée	2.60€/kg	1.1	2.86
			9.09	Topinambour	2.50€/kg	0.3	0.90
				Patate douce	4.90€/kg	0.7	3.43
							14.53

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	