

Curry de carotte et navet

300g de navets, 2 carottes, 20 cl de lait de coco, 2 càs de curry en poudre, 2 càs de sauce soja, 1 càs de sucre, 1 càs d'huile neutre, sel, poivre

Eplucher les 2 carottes et coupe les en rondelles d'1 cm. Laver les navets et couper les de la même taille que les carottes.

Dans la cocotte, faire chauffer l'huile à feu vif et ajouter les 2 càs de curry pendant 2 minutes.

Ajouter les navets et les carottes et laisser revenir de nouveau 5 minutes.

Puis, ajouter 20cl de lait de coco, 2 càs de sauce soja, 1 càs de sucre et laisse mijoter 20 minutes à couvert à feu moyen.

(facultatif: on peut sur la fin de cuisson rajouter du persil)

Servir ensuite avec du riz.

Soupe de fanes de navets à l'amande

1 botte de fanes de navet, 3 pommes de terre, 1 oignons, 2 gousses d'ail, 1 c à s de tamari, sel, poivre, 2 c à c de purée d'amande, quelques amandes effilées

Laver les fanes, peler la pomme de terre, émincer l'oignon, éplucher la gousse et le dégermer.

Porter à ébullition une casserole d'eau.

Faire revenir un peu d'huile d'olive dans une casserole. Ajouter les oignons, l'ail haché le tamari et saler.

Chauffer à feu doux à couvert.

Au bout de quelques minutes, ajouter la pomme de terre coupée en quartier et les fanes.

Chauffer à couvert quelques minutes à feu doux.

Courir avec l'eau chaude et cuire à feu doux pendant 20 minutes. Ajouter la purée d'amandes.

Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre.

Servir et saupoudrer d'amandes effilées.



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 49

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Carotte	2.75€/kg	0.75	2.06	Betterave cuite	4.80€/kg	0.5	2.40
Mâche	13.20€/kg	0.15	1.98	Poireau	2.90€/kg	0.8	2.32
Pomme de terre	2.20€/kg	0.7	1.54	Oignon jaune	2.75€/kg	0.6	1.65
Patidou	1.20€/p	2	2.40	Navet botte	2.40€/p	1	2.40
Navet jaune	2.70€/kg	0.4	1.08	Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20
			9.06	coriandre	1.30€/p	1	1.30
				Patidou	1.20€/p	2	2.40
							14.67

Variété pomme de terre: Allians (chair ferme)

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	