

Curry de carotte et navet

1 botte de petits 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	0.7	1.93	Betterave cuite	4.80€/kg	0.5	2.40
Mâche	13.20€/kg	0.14	1.85	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
Poivron	3.30€/kg	0.4	1.32	Navet botte	2.40€/p	1	2.40
Navet botte	2.40€/p	1	2.40	Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20
			9.03	Persil	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	