

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.

Choux de Bruxelles à la moutarde et crème

300 g de choux 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, 1 pincée de sel.

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 petite 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 ciselée 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 52

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Patate douce	4.90€/kg	0.6	2.94	Coriandre	1.30€/b	1	1.30
Blette	2.50€/kg	1	2.50	Epinard	5.00€/kg	0.85	4.25
Oignon jaune	2.75€/kg	0.5	1.38	Mesclun	13.20€/b	0.18	2.38
Betterave cuite	4.80€/kg	0.47	2.26	Chou de Bruxelles	4.80€/kg	0.7	3.36
			9.08	Panais	3.30€/kg	0.5	1.65
				Oignon jaune	2.75€/kg	0.6	1.65
							14.59

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	