

Butternut rôtie aux épices

1 petite courge butternut, 2 noisettes de beurre, 2 c. café de cassonade, 1 c. café de quatre-épices, ½ c. café de piment doux ou paprika, 1 gousse d'ail écrasée, poivre noir, fleur de sel

Préchauffer le four à 200°C. Couper la courge en deux dans la longueur. Épépiner.

Mélanger toutes les herbes et épices avec la cassonade et piler dans un mortier (ou au mixeur), jusqu'à obtenir une poudre assez fine. Saupoudrer la courge de cassonade pimentée et frotter pour faire pénétrer dans la chair. Donner un tour de moulin à poivre. Déposer une noisette de beurre au milieu de chaque courge.

Enfourner et laisser rôtir une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre : la courge est cuite lorsque vous y piquez une fourchette sans rencontrer de résistance. Servir chaud, semé de fleur de sel.

Choux de Bruxelles rissolés et ricotta

** 600g choux de Bruxelles, de l'eau, du vinaigre, du beurre, de la ricotta, sel & poivre.*

Nettoyer les choux de Bruxelles. Couper la base et retirer les feuilles extérieures. Les placer 15 minutes dans de l'eau vinaigrée.

Les égoutter et les faire cuire dans de l'eau salée (15 bonnes minutes en fonction de leur taille).

Les rissoler ensuite dans du beurre, saler & poivrer. Terminer en ajoutant de la ricotta.

Déguster chaud en accompagnement.



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 01

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Butternut	2.90€/kg	1.1	3.19	Choux de Bruxelles	4.80€/kg	0.7	3.36
Carotte	2.75€/kg	0.7	1.93	Céleri rave	2.70€/kg	0.5	1.35
Radis noir	2.60€/kg	0.4	1.04	Carotte	2.75€/kg	0.8	2.20
Mâche	13.20€/kg	0.12	1.58	Patate douce	4.90€/kg	0.8	3.92
Pomme de terre	2.20€/kg	0.6	1.32	Mesclun	13.2€/kg	0.2	2.64
			9.06	Pomme de terre	2.20€/kg	0.5	1.10
Provenance carotte: Poder (Finistère)							14.57



L'ensemble de l'équipe,
Didier Houillot, président,
et le conseil d'administration d'Espace Emploi

vous souhaitent une

Belle et heureuse année 2024 !

