

Potée de chou de Pontoise

1 chou de Pontoise, 4 carottes, 4 saucisses, 8 pommes de terre, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 2 échalotes, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 feuilles de laurier, sel, poivre

Éplucher et hacher les échalotes, les oignons et l'ail. Laver, peler et découper les carottes en tronçons de 2 cm d'épaisseur. Emincez grossièrement les oignons. Bien nettoyer le chou vert. Emincez grossièrement les oignons. Bien nettoyer le chou vert. Faire chauffer les feuilles de chou dans de l'eau salée pendant 5 min. Les essorer ensuite. Prendre une cocotte, faire mijoter les oignons, les échalotes et l'ail dans l'huile d'olive. Mettre les carottes dans la garniture et cuire le tout. Additionner le chou égoutté, puis verser de l'eau qui doit recouvrir la préparation. Ajouter les feuilles de laurier et les oignons Assaisonner avec le sel et le poivre. Cuire à feu doux durant 20 min dans une cocotte fermée. Laver et peler les pommes de terre. Les incorporer dans la préparation précédente. Y ajouter les saucisses. Poursuivre la cuisson pendant 15 min à cocotte ouverte.

Coleslaw chou blanc carottes

100 g de carottes râpées, 100 g de chou blanc râpé, 2 cuillères à soupe de mayonnaise, 2 cuillères à soupe de yaourt nature, 1/2 cuillère à café de moutarde de Dijon, 1 cuillère à café de vinaigre de vin, 1 pincée de sel

Epluchez et râpez carottes et chou blanc.

Préparez l'assaisonnement : Dans un saladier, mettez une pincée de sel et une pincée de poivre et 1/2 cuillère à café de moutarde. Versez le vinaigre et remuez. Ajoutez la mayonnaise et le yaourt. Mélangez.

Versez cette assaisonnement sur les légumes râpés. Mélangez. Si vous aimez les légumes bien croquant servez de suite. Si vous les préférez un peu assouplis, réservez au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir.

C'est délicieux !



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 02

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Mâche	13.20€/kg	0.1	1.32	Patate douce	4.90€/kg	0.7	3.43
Poireau	2.90€/kg	0.7	2.03	Chou de pontoise	2.80€/kg	1.2	3.36
Pomme de terre	2.20€/kg	0.8	1.76	Carotte	2.75€/kg	0.7	1.93
Chou blanc	2.50€/kg	1.1	2.75	Mâche	13.20€/kg	0.16	2.11
Coriandre	1.30€/b	1	1.30	Coriandre	1.30€/b	1	1.30
			9.16	Courge butternut	2.90€/kg	1.20	3.48
Provenance carotte: Poder (Finistère)							15.61



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

vous souhaite une

Belle et heureuse année 2024 !

