

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. Emincer 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.

Chou rouge pommes, pommes de terre

une demie tête de chou rouge, 4 pommes, 4 pommes de terre, 2 oignons, 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol, 1 feuille de laurier, 4 clous de girofle, sel et poivre

Faire revenir l'oignon émincé dans les 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol. Ajouter le chou rouge détaillé en fines lanières, bien remuer et poursuivre la cuisson durant 5 minutes. Ajouter les pommes coupées en quartiers et les pommes de terre coupées en dés. Bien mélanger, ajouter un verre d'eau, la feuille de laurier, les clous de girofle, saler et poivrer. Couvrir et poursuivre la cuisson durant 45 minutes.



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
Betterave cuite	4.80€/kg	0.4	1.92	Epinard	5.00€/kg	0.8	4.00
Carotte	2.75€/kg	0.7	1.93	Chou de pontoise	2.70€/p	1	2.80
Céleri rave	2.70€/kg	1	2.70	poireau	2.90€/kg	0.85	2.47
Chou rouge	2.50€/kg	0.6	1.50	Mâche	13.20€/kg	0.2	2.64
Échalote	5.50€/kg	0.2	1.10	Courge longue de Nice	2.60€/kg	1	2.60
			9.15				14.51
Provenance carotte: Poder (Finistère)							



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

vous souhaite une

Belle et heureuse année 2024 !

