

## Gratin de pain de sucre

1 salade pain de sucre, 2 oignons, Parmesan râpé, tofu fumé, 1 brique de crème liquide, 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 cuillère à soupe de farine, 1 Sel, Huile d'olive

Préchauffer le four à 200°C

Couper finement les oignons, les faire revenir légèrement dans un peu d'huile d'olive. Laver la salade, la couper en lanière et l'ajouter aux oignons revenus. Faire cuire à feu doux en salant jusqu'à évaporation de l'eau.

Mélanger la farine, la moutarde et la crème.

Couper le tofu fumé en lanières.

Dans un plat à gratin, mettre la moitié de la salade cuite, la moitié du tofu, saupoudrer de parmesan, mettre la moitié de la crème. Recommencer d'alterner les couches avec le reste des ingrédients. Bien tasser la préparation avec une fourchette pour que la crème recouvre le tout. Saupoudrer de parmesan.

Pour finir, mettre au four à 190°C pendant 30 mn.

## Salade de chicorée aux betteraves, au gorgonzola et parmezan

300g de betterave cuite, 1/2 Chicorée, coupée et lavée, Fromage gorgonzola, en morceaux-90 g , Fromage parmesan reggiano, en morceaux

Pour la vinaigrette: Vinaigre balsamique-30 ml (2 c. à soupe), Huile d'olive extra vierge-75 ml (1/3 tasse), Miel-15 ml (1 c. à soupe) Sel et poivre du moulin-Au goût

Pour la vinaigrette

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients à l'aide d'un fouet et réservez.

Pour la salade:

épluchez et coupez-les en fines tranches. Réservez.

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients qui composent la salade, arrosez de vinaigrette et mélangez bien.

Tapissez le fond de chaque assiette de tranches de betteraves et disposez la salade par-dessus.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 02/12/2025

| Panier Duo             |          |       |              |
|------------------------|----------|-------|--------------|
| Légumes                | Prix     | Qtité | Total        |
| Pomme de terre         | 2.40€/kg | 0.6   | 1.44         |
| Courge musquée         | 2.90€/kg | 1     | 2.90         |
| Betterave cuite        | 5.00€/Kg | 0.35  | 1.75         |
| Chicorée pain de sucre | 2.00€/p  | 1     | 2.00         |
| poivron                | 5.00€/p  | 1     | 5.00         |
|                        |          |       | <b>10.09</b> |

Pomme de terre : variété Désirée chair tendre

| Panier Famille         |          |       |              |
|------------------------|----------|-------|--------------|
| Légumes                | Prix     | Qtité | Total        |
| Poireau                | 3.00€/kg | 0.9   | 2.70         |
| Chicorée pain de sucre | 2.00€/p  | 1     | 2.00         |
| butternut              | 3.00€/kg | 1.4   | 4.20         |
| Radis mix              | 3.00€/kg | 0.5   | 1.50         |
| poivron                | 5.00€/kg | 0.5   | 2.50         |
| Persil                 | 1.30€/p  | 1     | 1.30         |
| Pomme de terre         | 2.40€/kg | 0.8   | 1.92         |
|                        |          |       | <b>16.12</b> |

### Atelier contre les discriminations:

Toute l'équipe des Jardins du Breil (encadrants, conseillé d'insertion et l'équipe en parcours) a participé ce vendredi à un atelier de sensibilisation aux discriminations.

Cet atelier a permis une rencontre sous forme de théâtre forum avec la compagnie de l'Echappée Belle. Différentes saynètes ont été jouées et on pu amener l'équipe à réfléchir sur les différentes formes de discrimination et comment y lutter dans son quotidien.

Cette action a été possible grâce à la coordination du Plan Local Insertion Emploi (PLIE) qui met en place ce type d'atelier pour diverses structures.

### Fonctionnement des paniers (suite):

Il s'agit d'un petit rappel: Merci de bien laisser les cagettes (plastiques ou bois) sur les lieux de dépôt. Nous commençons à manquer de cagettes en bois.

C'est un phénomène récurrent lorsque les premiers feux de cheminée commencent l'hiver ou pour les premiers barbecues au printemps.

Ces cagettes coutent assez cher et surtout sont vendues uniquement par très gros conditionnement (nous n'avons pas la place de les stocker).

Merci donc de bien nous les laisser.

Par ailleurs n'hésitez pas à nous remettre les sachets krafts, nous pouvons les réutiliser.

Merci pour votre compréhension.