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 les ciseler finement. Peler l'ail puis le presser avec le gingembre.

Eplucher les carottes et les patates douces, 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. Saupoudrer les assiettes de la coriandre ciselée au moment de servir.

Épinards à la crème et œuf dur

500g d'épinards, 20cl de crème, des œufs selon nombre de convives, sel, poivre.

Laver les épinards à grande eau, et les passer à l'essoreuse à salade. Les faire cuire à la cocotte minute en surveillant qu'ils n'attachent pas dans le fond. Les égoutter s'ils ont rendu de l'eau. Faire cuire les œufs dans une casserole d'eau pendant 10min. Les égoutter et les laisser refroidir suffisamment pour les éplucher sans se brûler.

Faire chauffer la crème à feu doux, saler, poivrer. Servir les épinards encore chaud dans l'assiette, verser a crème pardessus, ajouter l'œuf dur à côté.

Servir accompagné de riz. C'est simple mais très bon.

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 du 15/10/2026

Panier Duo			
Légumes	**Prix**	**Qtité**	**Total**
Épinard	6.50€/kg	0.5	3.25
Patate douce	4.80€/kg	0.7	3.36
Pomme de terre	2.50€/kg	0.7	1.75
Salade	1.70€/p	1	1.70
			10.06

Pomme de terre : Maïwenn (chair ferme)

Panier Famille			
Légumes	**Prix**	**Qtité**	**Total**
Oignon jaune	3.20€/kg	0.5	1.60
Tomate cerise	9.00€/kg	0.28	2.52
Pomme de terre	2.50€/Kg	1	2.50
Epinard	6.50€/kg	0.8	5.20
Salade	1.70€/p	1	1.70
Chou brocoli	2.50€/p	1	2.50
			16.02

Nous recherchons de nouveaux adhérents!

Nous souhaitons augmenter le nombre d'adhérent.es au panier de légumes pour atteindre un équilibre financier d'ici la fin de l'année. Notre budget prévisionnel est pour l'instant déficitaire, car nous avons eu une augmentation des charges courantes, et que le nombre de paniers a été relativement bas cette année.

Pour inverser la tendance, nous avons ces derniers mois relancé la communication via le boîtage de flyers autour des points de dépôt, et via les réseaux sociaux (mais ça n'est vraiment pas notre point fort, et nous ne sommes pas assez réguliers pour que l'effet soit significatif). Ce travail a tout de même montré des résultats car nous avons eu de nouvelles inscriptions à la rentrée, mais nous sommes encore loin du compte.

Il faudrait une quarantaine de paniers en plus pour atteindre notre objectif. Nous vous sollicitons donc pour parler de nous autour de vous, car le bouche-à-oreilles fonctionne bien!

Les points de dépôt **les moins actifs** (entre 3 et 6 paniers) sont : La cave de Célestine, MJC Pacé, les Récupérables, la Maison du Ronceray, le Babazula, SUPELEC, La Cour. Dans l'idéal, il faudrait atteindre au moins 10 paniers par point de dépôt.

Les points de dépôt que **nous ne souhaitons pas développer** davantage, car ils ont atteint leur capacité maximale, sont : le Bar à Mines, la Rennes du Bal, A Table Capucine.

Tous les autres points de dépôt, non mentionnés ici, peuvent encore accueillir de nouveaux adhérents, donc pas de limite pour le moment!

Nous vous tiendrons informés du succès de cette campagne (on l'espère!).

Merci pour votre soutien, qui compte pour nous.