Curry de chou-fleur et patate douce

1 tête de chou-fleur en bouquets, 600g de patates douces en dés, 1 oignon émincé, 2 gousses d'ail, 1 boîte de lait de coco (400ml), 1 cuillère à soupe de curry en poudre (ou mélange curcuma/cumin), coriandre fraîche, huile.

Dans une grande sauteuse, faites revenir l'oignon et l'ail hachés avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Ajoutez les dés de patate douce et les bouquets de chou-fleur.
Saupoudrez les épices (curry, sel, poivre) et remuez pour enrober les légumes.
Versez le lait de coco (vous pouvez ajouter un petit fond d'eau ou de bouillon de légumes si nécessaire).
Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 25 minutes (les légumes doivent être bien fondants).
Parsemez de coriandre fraîche avant de servir chaud, idéalement accompagné de riz basmati ou de pois chiches.

Poêlée rapide de brocolis et pomme de terre à l'ail et persil

500g de brocoli, 500g de pommes de terre, 2 gousses d'ail, un demi-bouquet de persil frais, de l'huile d'olive, du sel et du poivre
Faites cuire le brocoli à la vapeur pendant 5 minutes pour qu'il reste croquant. Faites bouillir les pommes de terre coupées en dés pendant 15 minutes.
Dans une grande poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive.
Ajoutez l'ail émincé, les pommes de terre et le brocoli.
Faites sauter le tout à feu moyen-vif pendant 10 minutes pour faire dorer les légumes.
Assaisonnez avec le persil haché, le sel et le poivre, puis laissez cuire encore 5 minutes avant de servir.

JDB JARDINS DU BREIL

La Feuille de Choux — des Jardins du Breil — Des infos | Des recettes

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE — RÉSEAU COCAGNE

Composition de votre panier du
10 novembre 2026 (semaine 46)

Panier **bio**, **local** et **solidaire** rennais

Panier « DUO »

Légumes	Prix	Qté	Total
Patate douce	4,80€/kg	0,6	2,88
Chou-fleur	3,00€/p	1	3,00
salade	1,70€/kg	1	1,70
Carotte	3,30€/kg	0,75	2,48
			10,06€

Provenance carotte : Finistère, certifiées bio

Pomme de terre: Maïwenn : chair tendre

Panier « FAMILLE »

Légumes	Prix	Qté	Total
Navet	3,50€/kg	0,5	1,75
Radis rose	1,80€/p	1	1,80
Poireau	3,20€/kg	0,8	2,56
Chou brocoli	4,50€/kg	0,5	2,25
Aubergine	4,80€/kg	0,65	3,12
Poivron	5,00€/kg	0,5	2,50
Pomme de terre	2,50€/kg	0,8	2,00
			15,98€

Point sur les cultures.

Vous l'avez bien évidemment remarqué mais la sécheresse est toujours présente dans nos sols. Nous espérions que les précipitations de septembre et octobre aident les légumes à grossir. Cependant le total des précipitations sur ces 2 mois ne dépasse pas 81 mm (contre 130mm en moyenne sur la période 1990-2010). C'est très largement insuffisant pour rattraper la sécheresse de cet été.
C'est assez impressionnant de se rendre compte que la terre est vraiment sèche à 10cm de profondeur lorsque nous récoltons les poireaux ou les radis…

Ceci explique l'absence de poireaux dans les paniers depuis 1 mois. Nous avons fait la première récolte cette semaine. Vous les retrouverez dans les paniers familles.
Ceci explique aussi le choix qui a été fait d'acheter des carottes aux confrères de la côte qui ont réussi à faire de la carotte. Les notre étaient trop petites pour les récolter. Nous arriverons surement à vous proposer nos carottes d'ici un mois ou deux.
Vous l'avez remarqué, les céleris étaient petits. C'est un légume qui souffre particulièrement du manque d'eau. La récolte était donc très faible.
Nous avons eu des pertes sur les choux fleurs, brocoli et romanesco dès la plantation. Nous avons aujourd'hui du mal a en avoir assez sur la même semaine pour en fournir dans les paniers duo. En revanche, les survivants se sont vite refaits avec les quelques pluies. C'est pourquoi nous arrivons à en proposer aux familles.
Nous sommes assez satisfaits de notre récolte de courges et potimarron. Notre méthode en place depuis 3-4 ans de couvrir le sol avec de la toile tissée à permis de conserver une certaine humidité dans les sols.
Nous réfléchissons à adapter cette méthode à d'autres légumes ou cette méthode serait applicable (céleris, betteraves…)

Pour annuler un panier / Avant le lundi 8h

Espace adhérent (www.jardinsdubreil.fr)
Mail : **paniers@jardinsdubreil.fr**
Téléphone : **02 99 54 52 71**

ESPACE EMPLOI — msa santé famille retraite services — Ille & Vilaine LE DÉPARTEMENT — Région BRETAGNE
PLIE — RENNES MÉTROPOLE — Cofinancé par l'Union européenne

Curry de chou-fleur et patate douce

1 tête de chou-fleur en bouquets, 600g de patates douces en dés, 1 oignon émincé, 2 gousses d'ail, 1 boîte de lait de coco (400ml), 1 cuillère à soupe de curry en poudre (ou mélange curcuma/cumin), coriandre fraîche, huile.

Dans une grande sauteuse, faites revenir l'oignon et l'ail hachés avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Ajoutez les dés de patate douce et les bouquets de chou-fleur.
Saupoudrez les épices (curry, sel, poivre) et remuez pour enrober les légumes.
Versez le lait de coco (vous pouvez ajouter un petit fond d'eau ou de bouillon de légumes si nécessaire).
Portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 25 minutes (les légumes doivent être bien fondants).
Parsemez de coriandre fraîche avant de servir chaud, idéalement accompagné de riz basmati ou de pois chiches.

Poêlée rapide de brocolis et pomme de terre à l'ail et persil

500g de brocoli, 500g de pommes de terre, 2 gousses d'ail, un demi-bouquet de persil frais, de l'huile d'olive, du sel et du poivre
Faites cuire le brocoli à la vapeur pendant 5 minutes pour qu'il reste croquant. Faites bouillir les pommes de terre coupées en dés pendant 15 minutes.
Dans une grande poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive.
Ajoutez l'ail émincé, les pommes de terre et le brocoli.
Faites sauter le tout à feu moyen-vif pendant 10 minutes pour faire dorer les légumes.
Assaisonnez avec le persil haché, le sel et le poivre, puis laissez cuire encore 5 minutes avant de servir.

JDB JARDINS DU BREIL

La Feuille de Choux — des Jardins du Breil — Des infos | Des recettes

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE — RÉSEAU COCAGNE

Composition de votre panier du
10 novembre 2026 (semaine 46)

Panier **bio**, **local** et **solidaire** rennais

Panier « DUO »

Légumes	Prix	Qté	Total
Patate douce	4,80€/kg	0,6	2,88
Chou-fleur	3,00€/p	1	3,00
salade	1,70€/kg	1	1,70
Carotte	3,30€/kg	0,75	2,48
			10,06€

Provenance carotte : Finistère, certifiées bio

Pomme de terre: Maïwenn : chair tendre

Panier « FAMILLE »

Légumes	Prix	Qté	Total
Navet	3,50€/kg	0,5	1,75
Radis rose	1,80€/p	1	1,80
Poireau	3,20€/kg	0,8	2,56
Chou brocoli	4,50€/kg	0,5	2,25
Aubergine	4,80€/kg	0,65	3,12
Poivron	5,00€/kg	0,5	2,50
Pomme de terre	2,50€/kg	0,8	2,00
			15,98€

Point sur les cultures.

Vous l'avez bien évidemment remarqué mais la sécheresse est toujours présente dans nos sols. Nous espérions que les précipitations de septembre et octobre aident les légumes à grossir. Cependant le total des précipitations sur ces 2 mois ne dépasse pas 81 mm (contre 130mm en moyenne sur la période 1990-2010). C'est très largement insuffisant pour rattraper la sécheresse de cet été.
C'est assez impressionnant de se rendre compte que la terre est vraiment sèche à 10cm de profondeur lorsque nous récoltons les poireaux ou les radis…

Ceci explique l'absence de poireaux dans les paniers depuis 1 mois. Nous avons fait la première récolte cette semaine. Vous les retrouverez dans les paniers familles.
Ceci explique aussi le choix qui a été fait d'acheter des carottes aux confrères de la côte qui ont réussi à faire de la carotte. Les notre étaient trop petites pour les récolter. Nous arriverons surement à vous proposer nos carottes d'ici un mois ou deux.
Vous l'avez remarqué, les céleris étaient petits. C'est un légume qui souffre particulièrement du manque d'eau. La récolte était donc très faible.
Nous avons eu des pertes sur les choux fleurs, brocoli et romanesco dès la plantation. Nous avons aujourd'hui du mal a en avoir assez sur la même semaine pour en fournir dans les paniers duo. En revanche, les survivants se sont vite refaits avec les quelques pluies. C'est pourquoi nous arrivons à en proposer aux familles.
Nous sommes assez satisfaits de notre récolte de courges et potimarron. Notre méthode en place depuis 3-4 ans de couvrir le sol avec de la toile tissée à permis de conserver une certaine humidité dans les sols.
Nous réfléchissons à adapter cette méthode à d'autres légumes ou cette méthode serait applicable (céleris, betteraves…)

Pour annuler un panier / Avant le lundi 8h

Espace adhérent (www.jardinsdubreil.fr)
Mail : **paniers@jardinsdubreil.fr**
Téléphone : **02 99 54 52 71**

ESPACE EMPLOI — msa santé famille retraite services — Ille & Vilaine LE DÉPARTEMENT — Région BRETAGNE
PLIE — RENNES MÉTROPOLE — Cofinancé par l'Union européenne