

À TABLE!

LE CHOU ROMANESCO, HISTOIRE ET INFOS

D'origine romaine, il appartient à la famille des Brassicacées. Appelé aussi chou-fleur Romanesco ou brocoli Romanesco en France, chou Romanesco en Italie... son appartenance semble créer quelques perturbations dans le vaste monde des crucifères. Mais à l'œil, l'identification ne laisse place à aucune hésitation. Ses fleurettes en forme de tourelles disposées en spirale comme sur un casque à pointe donne l'impression que le Romanesco a fréquenté les extra-terrestres. De couleur vert pâle, avec un goût légèrement noisété, il est tout simplement délicieux et décoratif. Il n'a été introduit sur les marchés internationaux qu'au début des années 1990. Il s'agirait d'une variété ancienne qui était cultivée exclusivement dans la région de Rome (d'où son nom) jusqu'à ce que des chercheurs hollandais décident d'expérimenter la culture et d'en améliorer la souche. Bien choisir

Délicieux et original, quand il est cru, il aime la "cuisson vapeur", le micro-onde et le Wok. Parce que ses fleurettes sont petites et régulières, préférez une cuisson rapide (7 à 8 minutes). Une fois cuit, mangez-le rapidement. Sa cuisson rapide mérite d'être surveillée pour préserver la tenue de ses fleurettes et ses qualités nutritionnelles.

<http://www.passeportsante.net/>

TORTILLAS DE CHOU ROMANESCO

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 Personnes) :

- 8 tortillas de blé
- 1/2 chou romanesco
- 200 g de cheddar
- 2 tomates
- 1/2 cuillère à café de piment
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Détailler le chou romanesco en bouquets puis le détailler en fines tranches.

Râper le cheddar.

Peler et épépiner les tomates : inciser la peau en croix, les plonger dans l'eau bouillante durant 30 secondes puis les rafraîchir dans un bol d'eau bien froide, la peau se décolle toute seule. Retirer les graines.

Mixer les tomates pour les réduire en purée puis leur ajouter le piment, du sel et du poivre.

Répartir les ingrédients suivants sur 4 tortillas : purée de tomate épicée, lamelles de chou romanesco et cheddar râpé. Recouvrir chaque tortilla garnie d'une autre tortilla.

Faire chauffer une poêle anti-adhésive sans matière grasse sur feu moyen. Y déposer une tortilla et la faire dorer quelques minutes de chaque côté : Pour la retourner, s'aider d'une assiette. Garder au chaud dans un papier aluminium.

Faire de même avec les 3 autres tortillas.

Couper les tortillas en 2 ou en 4 pour les servir à l'apéro, en entrée ou en plat avec une salade.

LE P'TIT BI

ANNÉE 2014 — SEMAINE 38

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
salade	Unité	1.10 €	0	0.00 €	1	1.10 €
concombre	kg	3.50 €	0	0.00 €	0.3	1.05 €
tomate paola	kg	2.80 €	0.8	2.24 €	0	0.00 €
tomate ancienne*	kg	4.00 €	0.5	2.00 €	0.8	3.20 €
aubergine	kg	3.80 €	0	0.00 €	0.8	3.04 €
poivron	kg	3.60 €	0.4	1.44 €	0	0.00 €
basilic	Unité	1.10 €	0	0.00 €	1	1.10 €
chou romanesco	Unité	1.50 €		0.00 €	1	1.50 €
tomate cerise	kg	7.00 €	0.2	1.40 €	0	0.00 €
ciboulette	piece	1.10 €	1	1.10 €		
tomate black cherry	kg	5.00 €	0	0.00 €	0.4	2.00 €
total				8.18 €		12.99 €

* cœur de bœuf véritable ou cornue des andes



Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr
- un coup de fil : 02 99 54 52 71



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

[facebook.com/jardinsdubreil](https://www.facebook.com/jardinsdubreil)

twitter.com/JardinsduBreil

Création de deux nouveaux dépôts!

C'est la rentrée, il fait beau...ça donne envie de bons légumes! Deux dépôts nous rejoignent: l'Association des Paralysés de France (APF) et la Gare de Rennes. Les deux sont réservés aux salariés du site et sont dorénavant livrés le jeudi après-midi. D'autres sont en préparation. Si vous aussi vous avez un projet à nous soumettre, n'hésitez pas!

Le samedi 27 septembre de 14h à 18h, les Jardins du Breil vous ouvrent leurs portes!

C'est la tradition chaque année, celle-ci n'y dérogera pas! Visites, bonne humeur, buvette, marché de producteurs et l'inévitable composition libre de votre panier! Pour la première fois, les portes ouvertes sont réalisées en partenariat avec Agrobio 35.