



Patidou farci (végétarien)

Ingrédients :
 2 courges Patidou
 100 g de riz basmati
 2 gousses d'ail
 50 g de parmesan râpé
 2 CS de crème de soja
 Sel
 Curry

Faites cuire vos courges patidou entières 20 minutes à la vapeur ou dans un grand volume d'eau bouillante. En même temps, faites cuire le riz basmati.

Une fois cuites, coupez le chapeau

de vos courges, ôtez les pépins et prélevez la chair. Mélangez la chair des courges avec les gousses d'ail pressées, le parmesan râpé et la crème de soja. Salez et ajoutez quelques pinçées de mélange curry.

Mélangez la purée obtenue avec le riz, farcissez les courges et servez aussitôt.

Si vous les préparez à l'avance vous pouvez les faire réchauffer 10 minutes au four thermostat 6 ou 180°C.

L'ail

Issu d'un petit troc de légumes avec notre collègue Jean-Martial Morel de Chavagne, nous vous proposons pour la première fois de l'ail!

« Plusieurs études épidémiologiques indiquent un effet positif de la consommation d'ail sur la prévention de certains cancers. D'abord, les résultats d'une méta-analyse portant sur 18 études épidémiologiques publiées entre 1966 et 1999 démontrent une diminution de 30 % du risque du cancer colorectal et d'environ 50 % du risque de cancer de l'estomac en cas de consommation élevée d'ail. Parmi toutes les études relevées, une telle consommation équivalait approximativement à 18 g d'ail cru et cuit par semaine (soit environ six gousses). Puisque les quantités ingérées variaient énormément d'une étude à l'autre, il est difficile de déterminer plus précisément la quantité minimale d'ail à consommer afin de bénéficier de ses effets sur les cancers colorectaux et de l'estomac. D'autres études ont observé une relation inverse entre la consommation d'ail et l'incidence des cancers du larynx, de la prostate et du sein »

Source: <http://passeportsante.net>



LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le seul panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2014 — Semaine 48



Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Q	tarif
			Q	Montant		
mesclun de salade	kg	11.50 €	0.15	1.73 €	0.2	2.30 €
pain de sucre	kg	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
épinard	kg	4.30 €	0	0.00 €	1	4.30 €
ail (origine: JM Morel, AB, Chavagne 35)	kg	8.00 €	0	0.00 €	0.2	1.60 €
betterave cuite	kg	3.70 €	0.25	0.93 €	0	0.00 €
courge patidou	kg	2.80 €	0.5	1.40 €	0.8	2.24 €
chou pommé blanc	unité	1.70 €	1	1.70 €	0	0.00 €
pomme de terre	kg	1.70 €	0.7	1.19 €	0.9	1.53 €
total				8.04 €		13.07 €



RESEAU COCAGNE



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

Les Jardins du Breil se mobilisent pour la

« Semaine Européenne de Réduction des Déchets »

du 22 au 30 novembre 2014

Du 22 au 30 novembre, dans le cadre de la semaine européenne de la réduction des déchets, Les Jardins du Breil, en partenariat avec la fédération Ille et Vilaine Nature Environnement, vous propose des astuces anti-gachis en cuisine (extrait du guide « A vos tabliers », réalisé par France Nature Environnement et téléchargeable en ligne).

Petit rappel :

Au niveau mondial, la FAO estime qu'un tiers de la production mondiale est jetée ou gaspillée, ce qui représente 1.3 milliards de tonnes par an. A l'échelle d'un ménage de 4 personnes, cela représente 80 kg/an (selon ADEME) soit un coût moyen de 400 euros (selon la MAAF). Pourtant, d'après la commission européenne, 82% des européens pensent qu'ils ne gaspillent peu ou pas.