



Cocotte de fenouil au citron

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 petits fenouils
- 1 citron et demi
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de vin blanc sec
- Aneth
- Sel

Préparation de la recette :

Eplucher les fenouils : retirer les parties vertes et jeter les premières pe-lures dures.

Couper les bulbes en gros morceaux et les placer dans une cocotte.

Couper un citron et demi (ou 2 si on aime beaucoup le citron ou qu'ils sont petits) et placer directement les rondelles dans la cocotte avec le fenouil. Ecraser les rondelles dans la cocotte sur le fenouil pour extraire le jus.

Ajouter le vin blanc, l'huile d'olive, l'aneth et le sel.

Faire cuire à petit feu pendant au moins 20 min.

Navets glacés

Temps de préparation : 60 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de petits navets ronds
- 70g de beurre
- 1 pincée de sucre en poudre
- vinaigre de vin
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Épluchez les navets, coupez-les s'ils sont un peu gros.

Lavez-les. Plongez-les juste 5mn dans de l'eau en ébullition. Egouttez-les.

Faire fondre 30 g de beurre dans une

cocotte. Mettez-y les navets à dorer légèrement sur toutes leurs faces, à feu très doux. Ajoutez-y 3 verres d'eau, du sel, du poivre. Couvrez et laissez cuire de 30 à 40 mn selon la grosseur des navets.

Egouttez les navets dès qu'ils sont cuits mais encore fermes. Videz le jus resté dans la cocotte. A la place, mettez-y 40g de beurre à fondre, les navets égouttés et le sucre. Laissez colorer légèrement. Ajoutez quelques gouttes de vinaigre de vin.

Présentez avec des fines herbes hachées.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2014 — Semaine 51

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Mon-tant	Q	Mon-tant
épinard	kg	4.30 €	0.6	2.58 €	1	4.30 €
mâche	kg	11.50 €	0.15	1.73 €	0.25	2.88 €
poivron	kg	3.40 €	0.5	1.70 €	0.6	2.04 €
radis noir	kg	2.40 €		0.00 €	0.3	0.72 €
fenouil	kg	3.00 €	0.25	0.75 €	0.4	1.20 €
pomme de terre	kg	1.60 €		0.00 €	1.3	2.08 €
navet	kg	2.40 €	0.5	1.20 €		
persil	botte	1.10 €		0.00 €	1	1.10 €
total				7.96 €		14.32 €



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

Infos importantes concernant la fin d'année

Habituellement, nous fermons entre Noël et Nouvel An, ce qui de fait annule automatiquement un panier pour chaque adhérent. Mais cette année, les fériés tombant sur des jeudis, nous devons innover afin de ne pas léser la moitié d'entre-vous. Ainsi, nous livrons le mardi 23 sans changement pour les adhérents du mardi et exceptionnellement le mercredi 24 pour les adhérents du jeudi. Ensuite, la structure fermera jusqu'au 4 janvier 2015 inclus