

## Crevettes aux topinambours

Temps de préparation : 30 minutes  
Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 à 5 topinambours
- 20 à 30 grosses crevettes roses cuites
- 20 cl de crème fraîche
- ciboulette
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Brosser les topinambours, les laver. Dans une casserole, faire chauffer de l'eau salée. Quand elle bout, y plonger les topinambours. Laisser cuire à petits

bouillons pendant 15 mn. Pendant ce temps, décortiquer les crevettes et couper la ciboulette. Une fois la cuisson terminée, éplucher les topinambours et les couper en tranches épaisses (environ 0,5 cm maximum). Dans une sauteuse, faire fondre une grosse noisette de beurre et y faire revenir les tranches sur feu moyen environ 5 mn sur chaque face. Elles doivent être dorées et très tendres. Disposer les tranches de topinambours au fond de 4 ramequins, poser au dessus 5 à 6 crevettes. Saler et poivrer la crème fraîche et en mettre deux à trois cuillerées dans chaque ramequin. Saupoudrer de ciboulette puis enfourner dans un four chaud à environ 180 degrés pendant 5 à 10 mn.

## Une base de soupe...

A assaisonner!

La soupe que nous vous proposons dans les paniers Famille est composée de courge musquée, oignon et pomme de terre. Les trois ingrédients sont tous issus de notre production. Le but était bien évidemment de limiter les pertes de courges.

Elle a été transformée au Lycée de la Lande du Breil, à deux pas de notre exploitation. L'établissement est en effet do

té d'un laboratoire professionnel où nous avons pu élaborer la recette, faire des essais et stériliser des bocaux. Cette session avait aussi permis à 8 salariés de se familiariser avec les techniques de transformation agro-alimentaires. La soupe est volontairement peu assaisonnée afin de permettre à chacun de l'agrémenter à son goût!

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2015 — Semaine 13

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Mon-tant	Q	Mon-tant
carotte lavée (SARL Poder, AB, 29)	kg	2.30 €	0.8	1.84 €	1.2	2.76 €
radis rose	Unité	1.20 €		0.00 €	1	1.20 €
betterave cuite	kg	3.70 €	0	0.00 €	0.5	1.85 €
échalote	kg	5.20 €	0.2	1.04 €	0.2	1.04 €
mesclun (roquette+ mâche)	kg	11.50 €	0.2	2.30 €	0.2	2.30 €
épinard	kg	4.30 €	0.5	2.15 €	0	0.00 €
topinambour	kg	2.30 €	0.3	0.69 €	0.3	0.69 €
soupe	kg	3.20 €	0	0.00 €	1	3.20 €
				8.02 €		13.04 €



RESEAU COCAGNE



### Pour annuler un panier

**Avant le lundi 10h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71



Tél. 02 99 54 52 71

site web : [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

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

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

### *Info sur votre panier: les carottes*

*Les carottes que vous avez cette semaine dans votre panier ne sont pas les nôtres mais proviennent de l'entreprise PODER, basée dans le Finistère. Cette structure achète en gros puis revend les légumes certifiés bio de différents maraîchers bretons.*

*Cette solution n'est pas notre favorite mais en cette période de l'année nous y sommes contraints. En effet, nos stocks de pomme de terre, carotte ou encore oignon s'épuise. La composition des paniers devient un peu plus ardue en attendant les productions du Printemps. Afin de garantir une diversité satisfaisante dans vos paniers, nous allons donc recourir à ce type d'approvisionnement. Vous en serez systématiquement avertis.*

*L'équipe des JDB*