

Gratin de blette

Temps de préparation : 40 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 kg de bettes
- 50 g de beurre
- 40 g de farine
- 50 cl de lait
- 3 jaunes d'œufs
- 75 g de fromage râpé
- sel, poivre et noix de muscade

Préparation de la recette :

Cuire les bettes 20 minutes à l'eau bouillante. Les égoutter et les couper en morceaux. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7). Beurrer un plat à four et y disposer les bettes.

Préparer la sauce béchamel : faire blondir la farine dans 30 g de beurre fondu sur feu moyen. Ajouter le lait, laisser épaissir en remuant puis assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade râpée. Hors du feu incorporer les jaunes d'œufs et le gruyère. Verser la sauce sur les bettes et enfourner 20 minutes environ jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Blanc de poulet aux oignons nouveaux

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

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 blancs de poulet
- 500 g d'oignons nouveaux
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 bouquet d'estragon
- 40 g de beurre
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Peler et couper les oignons en deux puis les faire revenir quelques minutes, réserver.

Ouvrir les blancs de poulet en deux et les faire dorer sur les deux faces à feu vif pendant 10 min dans du beurre.

Les assaisonner et les retirer de la poêle.

Déglicer la poêle avec le vin blanc et remettre les blancs de poulet avec les feuilles d'estragon et les oignons.

Assaisonner de nouveau.
Servir avec un riz au safran

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2015 — Semaine 15

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Mon-tant	Q	Mon-tant
oignon blanc	Unité	2.20 €	1	2.20 €	1	2.20 €
bette	Unité	2.00 €	0	0.00 €	1	2.00 €
salade	Unité	1.00 €	1	1.00 €	1	1.00 €
persil	Unité	1.10 €	0	0.00 €	1	1.10 €
épinard	kg	4.30 €	0.6	2.58 €	0	0.00 €
Carotte (SARL PODER, 29, AB)	kg	2.30 €	1	2.30 €	1	2.30 €
pomme de terre	kg	1.60 €	0	0.00 €	1.5	2.40 €
navet botte	Unité	2.00 €	0	0.00 €	1	2.00 €
				8.08 €		13.00 €



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

Des arrivées aux Jardins

3 arrivées aux Jardins depuis la semaine dernière. Christophe, Madeline et Kevin ont rejoint l'équipe. Encore un recrutement et l'effectif sera au complet pour le Printemps

Le Comité de Pilotage cette semaine

Deux fois par an, partenaires et donateurs d'ordre se réunissent à l'invitation d'Espace Emploi afin d'évoquer l'activité sur les deux chantiers d'insertion de l'association. Cette rencontre est l'occasion de présenter les résultats et de donner un aperçu des spécificités de notre accompagnement.

Un chiffre clé: 28 personnes ont été accompagnées de janvier 2014 à mars 2015 sur les Jardins.