



Chou rave poêlé

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 ou plusieurs choux-raves
- huile (d'olive)
- persil

Préparation de la recette :

Peler le chou-rave, le trancher assez finement.

Faire mijoter à feu doux dans une poêle avec de l'huile d'olive ou à défaut du beurre (au besoin avec un couvercle pour bien attendrir toutes les

tranches).

Sur la fin, ôter le couvercle et faire dorer à feu moyen quelques instants. On peut finir en ajoutant un peu de persil.

On obtient un accompagnement tendre au goût délicat. Servir avec une viande, par exemple de l'agneau qui se marie très bien avec.

Purée de rutabaga

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 pommes de terre
- 4 rutabagas
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 25 cl de lait
- persil
- sel, poivre
- noix de muscade

Préparation de la recette :

Epluchez les pommes de terres et les rutabagas et coupez-les en morceaux.

Faites les cuire ensemble à l'eau ou au cuit-vapeur pendant 40 mn environ (ils doivent être faciles à écraser en fin de cuisson).

Dans un saladier, mélangez la crème, le lait, le persil, le sel, le poivre et la noix de muscade. Ajoutez les légumes et mixez le tout... c'est prêt !

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2015 — Semaine 2

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Mon-tant	Q	Mon-tant
poireau	kg	2.70 €	0.5	1.35 €	0.8	2.16 €
courge musquée	kg	2.30 €	1	2.30 €	1.5	3.45 €
pomme de terre	kg	1.60 €	0.8	1.28 €	1.2	1.92 €
oignon jaune	kg	2.60 €	0.3	0.78 €	0.5	1.30 €
mesclun	kg	11.50 €	0.15	1.73 €	0.2	2.30 €
rutabaga	kg	2.20 €	0.5	1.10 €	0.8	1.76 €
chou rave	kg	3.90 €		0.00 €	0.3	1.17 €
total				8.54 €		14.06 €



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

Meilleurs vœux

Toute l'équipe des Jardins du Breil vous présente ses vœux pour cette nouvelle année. Nous espérons qu'elle vous apportera de la réussite dans l'accomplissement de vos projets. Plus globalement, nous espérons que cette année 2015 marquera un tournant (un vrai...) en matière d'environnement. Nous espérons aussi que le bio continuera à convaincre de plus en plus de jeunes agriculteurs et qu'il sera de plus en plus accueilli dans les cantines, les restaurants, les foyers, etc.

De nombreux évènements en 2015

En 2015 se déroulera la conférence internationale sur le climat à Paris. De nombreux évènements et manifestations seront à prévoir tout au long de l'année au niveau local comme le festival « Alternatiba » ou l'évènement « La pluie et le beau temps ». Nous vous tiendrons au courant de nos participations éventuelles!