



Chou-rave aux épices

Temps de préparation : 10 minutes
 Temps de cuisson : 10 minutes
 Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 choux raves
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de coco
- 1 yaourt nature velouté
- quelques feuilles de menthe

Préparation de la recette :

Otez les tiges des choux puis éplu-chez-les avec un couteau en enlevant la peau épaisse. Coupez les choux en

petits cubes d'environ 1 cm et faites-les cuire à la vapeur. Séparez les feuilles des tiges. Si besoin, lavez-les puis essorez-les comme une salade. Re-groupez les feuilles sur une planche et hachez-les grossièrement. Ensuite, émincez l'ail et faites chauffer l'huile dans une poêle puis versez-y les feuilles hachées et l'ail. Faites revenir 5 min, pas plus, pour que les feuilles restent bien vertes. Ajoutez le curry, le curcuma et salez. Ensuite, ajoutez les dés de choux cuits et mélangez bien le tout. Dans un bol, mélangez le yaourt avec la menthe hachée. Servez les légumes accompagnés de la sauce.

Tourte à la courge

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

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 courge (longue de Nice par ex)
- 1 oignon
- sel
- 2 pâtes feuilletées
- 250 g de lardons
- 15 cl de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf

Préparation de la recette :

Découper un morceau de courge en petit dés ainsi qu'un oignon et les faire dégorger dans un plat avec du sel.

Dans un plat assez haut, disposer une pâte feuilletée sur laquelle vous verserez le mélange courge oignon, ajouter 250g de lardons, poivrer.

Ajoutez un peu de crème fraîche. Recouvrir d'une pâte feuilletée et étalez au pinceau un jaune d'œuf.

Faire cuire 30 à 40 min dans un four à 180°, mettre une feuille d'aluminium si besoin. Bon appétit !

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2015 — Semaine 5

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Mon-	Q	Mon-
chou rave	kg	3.90 €	0.25	0.98 €	0.25	0.98 €
betterave cuite	kg	3.70 €	0	0.00 €	0.6	2.22 €
carotte (JM Morel, Chavagne, AB)	kg	2.30 €	0.5	1.15 €	0.75	1.73 €
chou blanc	kg	2.40 €	1	2.40 €	0	0.00 €
mesclun (1/2 mâche + 1/2 moutarde)	kg	11.50 €	0.15	1.73 €	0.2	2.30 €
courge longue de Nice*	kg	2.40 €	0.8	1.92 €	0	0.00 €
courge butternut	kg	2.40 €	0	0.00 €	1	2.40 €
épinard	kg	4.30 €	0	0.00 €	0.8	3.44 €
total				8.17 €		13.06 €



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

Les JDB à nouveau présent lors de l'édition 2015 d'une « journée sur l'herbe »

A la fin du mois de mars, à l'éco-centre de la Taupinais, se déroulera la « journée sur l'herbe », événement Rennes Métropole auxquels nous participerons pour la partie Marché des producteurs. Jardinage et production paysanne sont les deux thèmes phares qui occuperont une nouvelle fois cette journée d'animations et d'ateliers.

La courge longue de Nice

Nous vous la proposons cette semaine dans les paniers Famille. Elle nous vient du Jardin de Cocagne du Theil-de-Bretagne, près de Janzé. Excellentes qualités gustatives, cette courge est une variété tardive qui possède de grandes facultés de conservation. Dans certains cas, le fruit peut atteindre plus d'1m de longueur! A cuisiner comme une butternut...

