

Rôti de porc moutardé à la sauge

Temps de préparation :
30 minutes

Temps de cuisson : 45
minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de viande de porc pour rôti, dans l'échine par exemple
- 12 feuilles de sauge
- 3 cuillères à soupe de moutarde forte
- 3 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- sel, poivre de Cayenne

Préparation de la recette :

Préchauffez le four à

180°C (thermostat 6).

Étalez la viande et posez 8 feuilles de sauge dessus. Salez, poivrez et ficelez le rôti.

Tartinez-le de moutarde. Versez l'huile et 2 cuillères à soupe d'eau dans un plat allant au four, déposez le rôti dedans. Mettez les feuilles de sauge restante dans le plat et faites cuire 45 min au four.

Une fois cuit, sortez le rôti du plat.

Déglacez le plat avec le jus du citron, et le miel en grattant bien les sucs de cuisson. Salez et poivrez, filtrez, versez dans une casserole et faites réduire 2 min à feu vif.

Découpez le rôti en tranches. Servez nappé de sauce au miel.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2015 — Semaine 40

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
sauge	unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
salade	unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
poireau	kg	2.50 €	0	0.00 €	1	2.50 €
betterave cuite	kg	3.70 €	0.3	1.11 €	0	0.00 €
potimarron	kg	2.20 €	1	2.20 €	1.6	3.52 €
oignon jaune	kg	2.40 €	0.6	1.44 €	0.6	1.44 €
tomate paola	kg	2.50 €	0.5	1.25 €	0	0.00 €
tomate cerise	kg	2.50 €	0	0.00 €	0.3	0.75 €
aubergine	kg	3.90 €	0	0.00 €	0.7	2.73 €
				8.20 €		13.14 €



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

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

« L'Arrosoir » du Réseau Cocagne

Présent dans vos paniers, L'Arrosoir est la publication périodique des Jardins de Cocagne. Outil d'information et d'animation du Réseau, il est destiné à tous les acteurs des Jardins : adhérents-consommateurs, équipes d'encadrement, salariés en contrat d'insertion, bénévoles, partenaires des Jardins et du Réseau. Il rend non seulement compte du quotidien des Jardins et de leurs projets, mais il aborde également des questions d'environnement, de consommation et d'alimentation, de citoyenneté et de solidarité et représente ainsi un outil de sensibilisation.

2 nouveaux dépôts!

- Le Lycée Coëtlogon, chaque mardi, dépôt privé
- le bar « L'Aviation », rue Lobineau (quartier Tour d'Auvergne), chaque mardi de 18h à 1h, ouvert à tous