

## « Patta gobi »

Voici la recette indienne des patta gobi, un plat végétarien indien facile et rapide à réaliser à la maison.

### Ingrédients de la recette :

500g de chou blanc  
2 pommes de terre  
1 tomate  
1 gousse d'ail  
1 càc de graines de moutarde  
1 càc de poudre de coriandre  
1/2 càc de paprika  
3/4 càc de poudre de curcuma  
3 càs d'huile  
un petit morceau de gingembre  
quelques feuilles de coriandre fraîche  
de l'eau  
du sel

### Préparation du plat :

Couper les pommes de terre et le chou blanc en lamelles. Couper les tomates en dés. Piler l'ail et le gingembre. Ciseler la coriandre fraîche.

Chauffer l'huile dans une poêle, ajouter les graines de moutarde. Ajouter les pommes de terre et le chou et mélanger. Ajouter le curcuma, le paprika, la poudre de coriandre et 3 c.à.s d'eau et mélanger.

Ajouter l'ail, le gingembre, saler, couvrir et laisser cuire pendant 12mn à feu moyen en mélangeant de temps en temps.

Ajouter la tomate, couvrir et laisser cuire pendant 5mn.

Ajouter les feuilles de coriandre fraîche ciselées et mélanger avant de servir le patta gobi.

## Delicata farcie

Ingrédients pour 4 personnes :

2 courges delicata  
80 g de quinoa  
15 cl de crème fraîche  
liquide  
1 oignon  
100 g de lardons  
80 g de comté  
1 cuillerée à soupe de persil ciselé  
sel

### Préparation

1. Faites cuire le quinoa 20 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Egouttez-le.
2. Lavez les courges delicata, coupez-les en deux et retirez les graines.
3. Pelez et émincez l'oignon.
4. Dans un saladier, mélangez le quinoa avec la crème, l'oignon, 50 g de comté, les lardons et le persil. Salez légèrement.
5. Farcissez les courges de quinoa. Saupoudrez du comté râpé restant.
6. Faites-les cuire 30 min dans le four préchauffé à 180°C.

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2015 — Semaine 44

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
poireau	kg	2.70 €	0.6	1.62 €	1	2.70 €
maïs doux	unité	0.50 €		0.00 €	2	1.00 €
courge delicata	kg	2.80 €	0.6	1.68 €		0.00 €
courge butternut	kg	2.40 €		0.00 €	1.5	3.60 €
chou cabu blanc	kg	2.20 €	0.8	1.76 €	1.1	2.42 €
betterave cuite	kg	3.70 €	0.4	1.48 €		0.00 €
chicorée pain de sucre	unité	1.10 €		0.00 €	1	1.10 €
mesclun	kg	11.00 €	0.15	1.65 €	0.2	2.20 €
				8.19 €		13.02 €



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://facebook.com/jardinsdubreil)

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

[comiteadherentsjdb.wordpress.com](http://comiteadherentsjdb.wordpress.com)

**Nouveauté: la compo provisoire de votre panier dès le vendredi sur le net et via twitter @JardinsDuBreil**

Avec l'ouverture de nouveaux dépôts et donc l'arrivée de nouveaux adhérents, de nouveaux besoins se font sentir... C'est le cas par exemple des adhérents récupérant leur panier au Gazo ou à l'Aviation. Egalement clients du marché des Lices le samedi, ceux-ci aimeraient savoir ce qui les attend dans le panier la semaine suivante. Nous allons jouer le jeu en le publiant sur notre site le vendredi midi et via twitter grâce au hashtag **#panierJDB** Evidemment, la compo, même si elle s'approche de la réalité, reste provisoire... Vive la bio!!!