

Velouté de carotte

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 90 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 carottes
- 1 oignon
- 1 poireau
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1/2 botte de persil
- 20 cl de crème liquide
- 1 litre et demi d'eau
- 1 cube bouillon de volaille

Préparation de la recette :

Éplucher les carottes et les couper en rondelles pas trop grosses afin qu'elles cuisent plus vite. Découper le poireau en morceaux ainsi que l'oignon, puis écraser la gousse d'ail. Faire revenir tous les légumes dans la marmite 5 min dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Préparer le bouillon de volaille puis le verser sur les légumes. Au 1er bouillon, baisser la cuisson sur feu moyen et laisser cuire ainsi pendant au moins 1h15. Surveiller de temps en temps afin de vérifier qu'il ne manque pas de l'eau. Allonger le temps de cuisson si les carottes ne sont pas assez cuites pour être mixées. Une fois tous les légumes cuits, mixer puis rajouter la crème liquide. Mixer de nouveau. Équeuter le persil, puis le rajouter dans la soupe (ne pas le faire cuire en même temps que les autres légumes). Ajouter la cuillère à soupe de cumin, puis mixer encore une fois. Saler et poivrer selon votre goût.

Rouleaux aux épinards

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

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg d'épinards
- 4 œufs
- 7 à 8 tranches de saumon fumé
- 1 fromage frais aux fines herbes

Préparation de la recette :

Équeuter et mettre les épinards dans une poêle pour leur faire rendre l'eau.

Battre les œufs; les verser sur les épinards; mélanger.

Étaler l'ensemble sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.

Mettre cette préparation au four pendant 10 minutes. Cela donne un e sorte d'omelette.

Étaler le fromage sur l'omelette refroidie puis les tranches de saumon

Rouler le tout dans du papier transparent alimentaire.

Placer 2 heures au réfrigérateur.

Découper en rondelles.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2015 — Semaine 45

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
pomme de terre rosabelle	kg	1.60 €	1	1.60 €		0.00 €
radis rose	unité	1.20 €		0.00 €	1	1.20 €
potimarron	kg	2.50 €	1	2.50 €	1.5	3.75 €
carotte	kg	2.30 €	0.5	1.15 €		0.00 €
épinard	kg	4.30 €		0.00 €	0.9	3.87 €
pomme	kg	2.00 €	0.6	1.20 €		
betterave cuite	kg	3.70 €		0.00 €	0.4	1.48 €
coriandre	unité	1.10 €		0.00 €	1	1.10 €
mesclun	kg	11.00 €	0.15	1.65 €	0.15	1.65 €
				8.10 €		13.05 €



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

Nouveauté: la compo provisoire de votre panier dès le vendredi 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 via twitter grâce au hashtag **#panierJDB** Evidemment, la compo, même si elle s'approche de la réalité, reste provisoire... Vive la bio!!!