



Patidou cocotte

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 75 minutes

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 1 patidou de taille moyenne
- 1 oeuf
- 2 cuillères de crème fraîche
- fromage râpé
- sel et poivre

Préparation de la recette :

couper le chapeau du patidou et éviter les graines à l'intérieur. Conserver le chapeau.

Mettre à cuire entre 45 minutes et 1h à 200°C (le patidou est cuit quand la chair est devenu tendre)

lorsque le patidou est presque cuit, le sortir du four, casser un œuf dans la cavité, ajouter 2 cuillères de crème fraîche, sel et poivre, et recouvrir de fromage râpé.

re-mettre à cuire pendant 15 minutes, en posant le chapeau sur la préparation.

Risotto aux épinards

Temps de préparation : 45 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g d'épinards
- 250 g de riz rond
- 1/2 bûchette de chèvre
- 1,5 bouillons cubes de légumes
- 1 oignon
- sel, poivre
- facultatif : 2 petites poignées de raisins secs ou d'amandes

Préparation de la recette :

Porter à ébullition 75 cl d'eau puis y ajouter les bouillons cubes. Y plonger les épinards. Egoutter, réserver les épinards d'un côté et le bouillon de l'autre.

Eplucher et émincer l'oignon. Le faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Ajouter le riz à risotto et faire revenir 1 min.

Incorporer le bouillon louche après louche, au fur et à mesure de l'absorption. Le riz doit cuire environ 30 min en tout. Ajouter, selon votre goût, les raisins secs et/ou les amandes (ou noisettes...).

Poivrer, saler, ajouter les épinards et le chèvre coupé en dés.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2015 — Semaine 6

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Mon-tant	Q	Mon-tant
pommes de terre (eden)	kg	1.60 €	0.8	1.28 €	1	1.60 €
épinard	kg	4.30 €	0.5	2.15 €	0	0.00 €
mesclun	kg	11.50 €	0.15	1.73 €	0.15	1.73 €
navet botte	Unité	2.00 €	0	0.00 €	1	2.00 €
poireau	kg	2.70 €	0.7	1.89 €	1	2.70 €
oignon jaune	kg	2.60 €	0.4	1.04 €	0.6	1.56 €
radis botte	Unité	1.20 €	0	0.00 €	1	1.20 €
courge patidou	kg	2.80 €	0	0.00 €	0.8	2.24 €
total				8.09 €		13.03 €



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

Commandes de caissettes de viande de porc AB, le retour!

Vous aviez été une bonne dizaine à commander des caissettes de porc à Dominique Houget, producteur bio installé à Bourbarré. Nous renouvelerons bientôt l'expérience. N'hésitez pas à en parler autour de vous, ceci est ouvert aux non-adhérents JDB. Vous pouvez également vous associer avec des amis si vous souhaitez partager la caissette de 11kg environ



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



Co-écrit par Jean-Guy Henckel, directeur national du Réseau Cocagne, et Jean-Marc Borello, président du Groupe SOS, le Manifeste pour un Monde Solidaire paraît en librairie le 05 février 2015.

Prix : 14 euros TTC

224 pages – Editions Recherche Midi.