

Salade fenouil, épinard et poire

1/2 beau fenouil avec ses pousses vertes

1 belle poire légèrement croquante (mûre, mais pas trop pour éviter d'en faire une purée)

1 grosse poignée d'épinards
1 morceau de parmesan à râper, 30 g environ

1 petite poignée de fruits secs (noisettes, noix ou pignons de pin, au choix)

1/2 citron jaune (pour son jus)

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Faire légèrement dorer/torréfier les fruits secs à la poêle sur feu moyen et sans matière grasse. Remuer régulièrement pour ne pas laisser brûler. 3 à 5 minutes suffisent. Pendant ce temps, laver le fenouil, supprimer les couches externes qui paraissent abîmées, et les branches vertes. Conserver les petites pousses vertes pour la décoration finale, et passer à la mandoline très fine le fenouil directement dans le saladier de service. (si vous n'avez pas de mandoline, essayez de réaliser les tranches les plus fines que possible). Éplucher la poire, la couper en quartier, et retirer la tige centrale, le cœur et ses pépins. Puis, passer les quartiers de poire à la mandoline (1 à 2 mm d'épaisseur – si vous n'avez pas de mandoline, de simples tranches fines au couteau feront l'affaire). Déposer les tranches de poire dans un bol à part, et presser dessus le jus d'un demi citron jaune. Mélanger pour que le jus s'imprègne bien en prenant soin de ne pas abîmer/écraser la poire. Le jus de citron évite que la poire noircisse au contact de l'air et il apporte l'acidité de la vinaigrette.

Jeter les pousses d'épinard dans le saladier avec le fenouil, et ajouter l'huile et le vinaigre balsamique. Ajouter la poire, saler, poivrer, et bien mélanger le tout.

Courge spaghetti à la mexicaine

- trier et couper 4 grosses carottes en dés,

- porter 1,5l de bouillon à ébullition, - y immerger les carottes et 80 à 100g de protéines de soja (pour les réhydrater), laisser bouillir 15 à 20min,

- dans le même temps cuire une belle courge spaghetti dans votre cocotte-minute 20 mn également, au déclenchement de la soupape,

- verser un filet d'huile dans une grande poêle, faire suer la pulpe de deux gousses d'ail et un petit oignon haché (attention, ils ne doivent pas dorer), ajouter deux belles cuillères à soupe d'épices mexicaines (j'utilise un mélange acheté dans le commerce : piment, graines de coriandre, graines de sésame, cumin, origan et persil).

- ajouter ensuite les protéines de soja réhydratées et les carottes (attention, ne pas jeter tout le bouillon!), et une petite boîte d'haricots rouges.

- saisir quelques minutes à feu vif, puis mouiller avec 200ml de bouillon, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 20 minutes environ.

- pendant ce temps, ouvrir la courge en deux, dans le sens de la longueur, retirer les graines (vous pouvez les récupérer pour une autre recette!), puis les "spaghetti" en "grattant" la chair avec une fourchette

- servir, dans des assiettes chaudes, un lit de courge salée et poivrée, surmontée de garniture mexicaine (vérifier et ajuster l'assaisonnement).

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 10

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
épinard	kg	4.30 €	0.6	2.58 €	1	4.30 €
courge spaghetti	Unité	3.00 €		0.00 €	1	3.00 €
Courge longue de Nice	kg	2.20 €	0.8	1.76 €		0.00 €
topinambour	kg	2.50 €	0.2	0.50 €		0.00 €
pomme de terre eden (purée)	kg	1.40 €		0.00 €	1	1.40 €
fenouil	kg	3.40 €	0.3	1.02 €	0.4	1.36 €
radis noir	kg	2.30 €	0.3	0.69 €	0.4	0.92 €
mâche, mesclun	kg	11.00 €	0.15	1.65 €	0.2	2.20 €
				8.20 €		13.18 €



RESEAU COCAGNE



13ème édition du salon des vins naturels à Guipel

Du 15 au 17 avril prochain, le Vinicircus prendra place pour une 13ème édition à Guipel. Au programme: vigneron indépendants et vins naturel, animations, théâtre de rue et concerts. Retrouvez le programme dans vos paniers et sur le site vinicircus.com

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

comiteadherentsjdb.wordpress.com

Petit rappel concernant les caegots et caisses en plastique

Merci de bien vouloir les laisser sur votre lieu de dépôt à chaque fois. Il est important que nous puissions les récupérer d'une semaine sur l'autre pour la bonne marche du travail de préparation des paniers.