

Quiche verte au poireau

Ingrédients :

pâte brisée : 250 g de farine, 110 ml d'eau, 60 ml d'huile d'olive, une pincée de sel

3/4 poireaux et le vert d'un seul poireau
1 c-à-s d'huile d'olive

Appareil : 200 ml de crème soja, 50 ml de lait de soja, 3 c-à-s de fécule de maïs

Préchauffez votre four à 160 °C, préparez votre pâte brisée en mélangeant tous les ingrédients. Disposez sur un plat à tarte recouvert de papier sulfurisé et cuire à blanc (en disposant du papier sulfurisé recouvert d'haricots secs sur la pâte) pendant 20 minutes.

Pendant ce temps là, lavez vos poireaux et coupez le blanc en tronçons (relavez les après dans une passoire). Faites chauffer dans une poêle (avec couvercle adapté) l'huile d'olive sur feu moyen et ajoutez les poireaux. Les laissez cuire à couvert jusqu'à ce que la pâte soit précuite. Salez et poivrez.

Portez de l'eau hyper salée à ébullition. Coupez en tronçon le vert d'un poireau. Lorsque l'eau bout, mettre le vert dans l'eau et laissez cuire pendant 7 minutes (les minuteurs sont vos amis).

Pendant ce temps là, mélangez les ingrédients de l'appareil. Une fois le vert du poireau cuit, ajoutez le à l'appareil et mixez le tout au blender (le mélange doit être fluide, n'hésitez pas à rajouter du lait végétal si vous aviez beaucoup de vert de poireau).

Une fois la pâte précuite, enlevez les haricots secs et disposez dans l'ordre, les poireaux cuits et l'appareil vert. Enfourez, baissez le four à 100 °C et laissez cuire 1 h.

Gratin de blette au pecorino

4 grandes côtes de blettes
50 g de pecorino de bonne qualité (ou un autre fromage de brebis sec voire un grana padano)
200 g de coulis de tomates
2 à 3 CS rases de chapelure de maïs

1 petit oignon haché
1 cc d'origan
Huile d'olive
Sel

Nettoyer les côtes de blettes et si elles sont entières, en retirer le vert. Il peut être conserver pour d'autres préparations. Couper les côtes en petites lamelles et réserver.

Porter à ébullition une casserole d'eau, la saler et y plonger les blettes pour 8 minutes. Une fois qu'elles sont cuites, bien les égoutter et les réserver.

Dans une petite poêle, faire revenir doucement l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter ensuite la sauce tomate et l'origan puis laisser réduire à feu moyen pendant une bonne dizaine de minutes.

Préchauffer le four à 180°. Râper le pecorino. Tapisser le fond d'un petit moule à gratin d'une partie de la chapelure. Disposer les blettes cuites et égouttées puis la sauce tomate. Parsemer avec le reste de la chapelure ainsi qu'avec tout le pecorino.

Enfourner pour 10 à 15 minutes le temps que le fromage fonde et grille légèrement.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 11

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
betterave cuite	kg	3.50 €	0	0.00 €	0.5	1.75 €
courge musquée ou marina	kg	2.20 €	0.6	1.32 €	1	2.20 €
blette	botte	2.00 €	1	2.00 €	0	0.00 €
chou blanc	kg	2.20 €	0.7	1.54 €	1	2.20 €
radis	botte	1.20 €	0	0.00 €	1	1.20 €
persil	botte	1.00 €	0	0.00 €	1	1.00 €
poireau	kg	2.70 €	0.6	1.62 €	1	2.70 €
mesclun	kg	11.00 €	0.15	1.65 €	0.2	2.20 €
				8.13 €		13.25 €



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

Vente de légumes à la Maison Bleue samedi

Dans le cadre des « semaines de l'éco-citoyenneté », nous proposerons un stand, parmi de nombreuses animations. Tout le programme sur www.lamaisonbleuerennes.com

Cinq arrivées

Encore cinq nouveaux salariés qui vont intégrer les effectifs des jardins du Breil. Le recrutement est quasiment achevé. Prêts pour attaquer le printemps!