

Hachis parmentier végétalien

Les ingrédients pour 2 petites portions

Un petit oignon
3-4 carottes
Un petit navet
Quelques champignons de Paris (4-5)
De l'huile d'olive
Du bouillon de légumes
5 cl de vin rouge
1 c à s de farine (ou de fécule de maïs)
1/2 c à c de bicarbonate de soude
Sel, poivre, persil
2 à 3 pommes de terre
Du lait de soja (selon la texture souhaitée)
Margarine sans lactose

Peler les pommes de terre, les couper en cubes réguliers et les mettre à cuire dans de l'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes. Ensuite, les égoutter et les écraser à la fourchette en rajoutant, au besoin, du lait de soja et de la margarine. Saler, poivrer et réserver. Couper le navet et les carottes en tranches (ou cubes) régulières (ers), de façon à ce que la cuisson soit bien uniforme. Les plonger dans l'eau bouillante additionnée de bicarbonate de soude, cela va permettre aux légumes de cuire beaucoup plus vite. Il faudra compter 10-15 minutes pour la cuisson (vérifier avec la pointe du couteau). Dans une poêle, ajouter l'équivalent de deux cuillères à soupe d'huile d'olive et faire cuire l'oignon ainsi que les carottes et le navet. Rajouter les champignons, puis le bouillon de légumes (environ 1 à 2 louches). Une fois que le tout a bien réduit, ajouter le vin rouge ainsi qu'une cuillère à soupe de farine (ou de fécule de maïs). Cela permet à la sauce d'épaissir. Ajuster l'assaisonnement si nécessaire (sel, poivre) et ajouter du persil. Dans un plat allant au four, placer les légumes puis une bonne couche de purée, lisser le tout et laisser gratiner pendant une dizaine de minutes à 180 voire 200°C.

Carottes rôties à la moutarde et au sirop d'érable

Ingrédients pour 4

500 g de carottes
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de sirop d'érable
1/2 cuillère à soupe de graines de moutarde
1/2 cuillère à soupe de pâte de miso blanc
1/2 cuillère à soupe de vinaigre de riz
2 cuillères à café de sauce soja (ou sauce tamarin)
10 à 15 feuilles de coriandre
1 cuillère à café d'ail semoule

Préparation

Éplucher les carottes. Les couper en deux dans la longueur puis à nouveau en deux dans la longueur (afin de créer de longs bâtonnets) Mélanger l'huile d'olive, le sirop d'érable, la sauce soja, l'ail, le vinaigre de riz, le miso, les graines de moutarde. Placer les bâtonnets dans un plat à gratin et les badigeonner avec la moitié du mélange liquide (bien garder l'autre moitié). Enfourner pour une durée totale de 30 min. environ. À mi-cuisson (15 min. environ), sortir le plat du four, retourner les carottes et les badigeonner à nouveau. Remettre le plat au four pour terminer la cuisson. À terme, badigeonner une dernière fois les carottes, et servir saupoudré de feuilles de coriandre grossièrement hachées

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 12

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
betterave cuite	kg	3.50 €	0.3	1.05 €	0	0.00 €
épinard	kg	4.30 €	0	0.00 €	0.7	3.01 €
pomme de terre (fondante)	kg	1.60 €	0.7	1.12 €	1	1.60 €
mâche	kg	11.00 €	0.15	1.65 €	0.2	2.20 €
navet botte	botte	2.00 €	1	2.00 €	1	2.00 €
radis rose	botte	1.20 €	1	1.20 €	0	0.00 €
carotte (SARL Poder, 29, AB)	kg	2.30 €	0.7	1.61 €	0.7	1.61 €
poireau	kg	2.70 €	0	0.00 €	1	2.70 €
				8.63 €		13.12 €



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](https://www.facebook.com/jardinsdubreil)

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

IMPORTANT

Pour des raisons d'organisation, toutes vos demandes d'annulation concernant la semaine 13 (c'est-à-dire le mardi 29 mars et le jeudi 31 mars) doivent nous être communiquées avant le jeudi 24 mars au soir

Des champignons dans du marc à café !

Saviez-vous que l'on pouvait faire pousser des champignons dans du marc de café ? Grégoire Bleu, anciennement bénévole à l'association Jardins (ou)verts à Rennes, est l'un des porteurs du projet UpCycle. Pour en savoir plus <http://www.laboiteachampignons.com/>