

Steaks de chou-fleur

Pour 4 personnes :

- 1 petit chou-fleur
- 150g de lentilles vertes
- 100g de butternut
- 1 pomme de terre
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 1 1/2 cuillère à café de curry
- 1 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1 1/2 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de piment doux
- 1 pincée de sucre
- sel, poivre
- huile d'olive

Faire cuire les lentilles dans de l'eau bouillante avec le bouillon de légumes pendant 20 min.

Peler le butternut et la pomme de terre, les couper en dés.

Les ajouter aux lentilles au bout de 10 min de cuisson. Pendant ce temps couper le chou-fleur en tranches d'environ 2 - 3 cm d'épaisseur.

Mélanger toutes les épices ensemble avec le sucre, un peu de sel et de poivre. En saupoudrer les steaks.

Dans une poêle faire chauffer de l'huile et faire dorer les steaks 3 min de chaque côté jusqu'à ce que ce soit doré. Egoutter les lentilles et légumes. Les remettre dans une poêle avec le reste d'épices. Laisser poêler à feu doux et rectifier l'assaisonnement. Servir le tout ensemble, avec une sauce crème-herbes.

Soupe de radis noir au miso

Ingrédients pour deux personnes:

- 1 oignon jaune
- 1 cc d'huile d'olive
- Un petit radis noir (environ 200g)
- 600ml de bouillon de légumes reconstitué (600ml d'eau + 1 CS de bouillon en poudre Rapunzel par exemple)
- 1 cc rase de miso brun
- Poivre

Préparation

Couper l'oignon en lamelles et le faire revenir dans une casserole avec l'huile d'olive.

Pendant ce temps là, laver et éplucher le radis, le couper en fines lamelles.

Lorsque les oignons commencent à devenir translucides, ajouter les lamelles de radis noir et la moitié du bouillon de légumes. Laisser cuire à feu doux 10 minutes environ, à couvert.

Ajouter l'autre moitié du bouillon et le miso, et laisser mijoter 5 minutes (à feu doux également).

Poivrer au moment de servir.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 14

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
poireau	kg	2.70 €	0.6	1.62 €	1	2.70 €
navet botte	unité	2.00 €	0	0.00 €	1	2.00 €
chou-fleur	Unité	2.00 €	1	2.00 €	0	0.00 €
betterave cuite	kg	3.50 €	0	0.00 €	0.3	1.05 €
oignon blanc	unité	2.20 €	0	0.00 €	1	2.20 €
mâche	kg	11.00 €	0.15	1.65 €	0.2	2.20 €
épinard	kg	4.30 €	0.5	2.15 €	0	0.00 €
chou de Pontoise	unité	2.20 €	0	0.00 €	1	2.20 €
radis noir	kg	2.40 €	0.3	0.72 €	0.3	0.72 €
				8.14 €		13.07 €



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

Un « Repair Café » à Guichen?

Face à l'obsolescence programmée, de plus en plus de projets de ce type voient le jour. Le principe est très simple: un lieu d'accueil convivial où l'on puisse apporter ses objets (en tout genre) défectueux pour profiter de l'expérience « bidouille » des uns et des autres. La Fédération IVINE (Ille et Vilaine Nature Environnement) propose à toutes les bonnes volontés de se retrouver le jeudi 14 Avril à 18h30 à l'Espace Galatée de Guichen. Enfin une scène pour les bricoleurs au talent incompris...

Deux nouvelles arrivées

Lundi prochain, deux nouvelles salariées nous rejoindront