

Pâtes crémeuses au chou-fleur

Ingrédients.

1 paquet de pâtes au choix
1 gros chou-fleur coupé en petit morceaux
1 c. à table d'huile d'olive
1 oignon jaune haché finement
1-2 gousses d'ail émincées
2 branches de céleri hachées finement
1 tasse de kale haché très finement
15-18 tomates séchées coupées en fines tranches
1 c. à table de pesto de basilic
Sel de mer et poivre noir concassé
Persil frais haché (facultatif)

Préparation

Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Égoutter et réserver. Faire bouillir le chou-fleur jusqu'à ce qu'il soit bien mou. À l'aide d'un Blender ou encore d'un mélangeur à main, réduire le chou-fleur en une purée très lisse. Ajouter du lait ou de l'eau au besoin pour obtenir la consistance désirée. Réserver. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive et attendrir l'oignon et l'ail 3-4 minutes. Ajouter le céleri et poursuivre la cuisson 4-5 minutes supplémentaires. Saler et poivrer au goût. Ajouter le kale, les tomates séchées, la purée de chou-fleur ainsi que le pesto. Mélanger constamment pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit bien chaude. Ajouter le persil frais.

Servir avec les pâtes.

Omelette aux épinards, poireaux et oignons nouveaux

Ingrédients pour 4 personnes

4 blancs d'oeufs
2 oeufs
1 poireau
3 oignons nouveaux
100 g de feuilles d'épinards
20 g de persil
5 g d'huile de coco
poivre

Préparation

Laver les légumes.
Couper le poireau et les oignons en rondelles - tiges incluses.
Effeuilier le persil.
Mettre l'huile de coco dans une grande poêle.
Chauffer sur feu moyen.
Ajouter les légumes.
Laisser fondre - 10 minutes.
Battre les oeufs ensemble.
Assaisonner de poivre.
Verser sur les légumes.
Laisser cuire 15 minutes.
Servir chaud.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 15

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
navet botte	unité	2.00 €	1	2.00 €	1	2.00 €
rutabaga	kg	2.30 €	0	0.00 €	0.5	1.15 €
chou fleur	Unité	2.10 €	1	2.10 €	1	2.10 €
oignon blanc	unité	2.20 €	1	2.20 €	1	2.20 €
salade	kg	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
ciboulette	kg	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
epinard	kg	4.40 €	0	0.00 €	0.8	3.52 €
				8.50 €		13.17 €



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

vegemiam.fr, LA référence de la cuisine végétarienne

Depuis quelques semaines, vous l'avez remarqué (peut-être), nous ne vous proposons que des recettes veggies. La référence sur web à connaître, dont 95% de ces recettes proviennent: www.vegemiam.fr

Invasion d'oignons nouveaux

Des oignons nouveaux dans votre panier à nouveau... et ce n'est pas fini! En effet, chose rare, ceux-ci ont connu une croissance rapide. Le risque est de voir un bon millier d'oignons monter en graine au même moment! Ne soyez donc pas surpris d'en avoir (très) régulièrement les prochaines semaines. Heureusement les utilisations sont multiples, aussi bien crues que cuites. En effet, vous pouvez les préparer comme des oignons « classiques »