

## Curry de tofu aux Champignons et à l'Oignon blanc

200 g de tofu  
3 gros champignons de Paris  
200 ml de lait de coco  
3 gousses de cardamome  
1 cc de curcuma en poudre  
2 cm de gingembre  
1 pincée de piment  
quelques graines de cumin  
2 CS d'huile d'olive  
1 grosse gousse d'ail  
1 pousse d'oignon blanc  
sel

Couper le tofu en petits cubes. Nettoyer les champignons et les détailler en lamelles.

Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter les cubes de tofu et les faire sauter pendant quelques minutes. Une fois qu'ils sont dorés, les retirer de la poêle et les réserver.

Toujours dans la même poêle, ajouter un peu d'huile si nécessaire puis faire sauter les champignons pendant 3-4 minutes à feu vif. Les réserver.

Couper la base de l'oignon blanc et conserver la tige. Hacher l'ail et le bulbe d'oignon finement puis les mettre à revenir avec la pincée de piment dans l'huile d'olive. Ajouter ensuite le curcuma, le gingembre râpé, le cumin, la cardamome écrasée puis faire revenir pendant 2-3 minutes. Verser le lait de coco et laisser réduire 5 minutes. Ajouter ensuite les cubes de tofu et les champignons et poursuivre la cuisson encore quelques minutes.

Servir bien chaud parsemé de tige d'oignon ciselée.

## Pois mange-tout et carottes sautés

### Ingrédients

200 g de carottes  
170 g de pois mange-tout  
14 g de beurre non salé  
3 g de ciboulette fraîche  
sel  
poivre

### Préparation de la recette

Préparer les carottes et les pois mange-tout. Couper les carottes en diagonale en rondelles d'environ 1/2 cm d'épaisseur. Couper les pois mange-tout en diagonale en morceaux d'environ 1/2 cm. Blanchir les carottes dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres, mais encore croquantes (al dente). Ajouter les pois mange-tout et cuire 1-2 min, puis bien égoutter.

Remettre les légumes dans la casserole, ajouter le beurre, saler et poivrer au goût. Chauffer à feu doux 1-2 min, en brassant, jusqu'à ce que le beurre ait fondu.

Saupoudrer de ciboulette hachée et servir.

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 17

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
carotte botte	kg	2.40 €	1	2.40 €	1	2.40 €
poireau	kg	2.70 €	0.8	2.16 €	0.7	1.89 €
betterave cuite	kg	3.50 €	0.3	1.05 €	0	0.00 €
oignon blanc	unité	2.20 €	0	0.00 €	1	2.20 €
salade	kg	1.10 €	1	1.10 €	2	2.20 €
pomme de terre	kg	1.60 €	0	0.00 €	1	1.60 €
ciboulette	unité	1.10 €	0	0.00 €	1	1.10 €
pois mangetout	kg	9.00 €	0.15	1.35 €	0.2	1.80 €
				<b>8.06 €</b>		<b>13.19 €</b>



RESEAU COCAGNE



### Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71



Tél. 02 99 54 52 71

site web : [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

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

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

[comiteadherentsjdb.wordpress.com](http://comiteadherentsjdb.wordpress.com)

### Les Jardins du Breil relèvent le défi!



De Mai à Décembre, 5 structures relais, une 50aine de familles participantes et 1 objectif: montrer qu'il est possible de manger plus bio sans augmenter son budget. Pour aider les familles, des ateliers de cuisine, des astuces anti-gaspi, une rencontre avec une diététicienne,

etc... Nous cherchons donc 10-12 foyers prêts à tenter l'aventure. Bien évidemment, en tant qu'adhérents, vous êtes les bienvenus. Tout type de foyer est visé (personnes seules, couples avec enfants, retraités, actifs, etc...) Prenez contact avec nous au 02.99.54.52.71 ou par mail pour en savoir plus. L'épicerie sociale de Montreuil-le-gast, le CPB Noroît et la Maison de la Consommation et de l'Environnement sont les 3 autres relais