

Cake au millet, chou et curry

Ingrédients:

300 g de millet
25 cl de lait de coco
10 feuilles de chou coupées en lamelles fines
5 càs de graines de lin broyées
3 càs de curry madras
sel

Préparation

Etape 1 > Cuire les 300 gr de millet dans leur double volume d'eau salé pendant 8 à 10 mn (l'eau doit être absorbée par les grains).

Etape 2 > Couper les feuilles du chou chinois en fines lamelles.

Etape 3 > Dans un grand saladier, mélanger le millet, le chou en lamelles, le curry, le lait de coco et les graines de lin broyées.

Etape 4 > Transvaser le mélange dans le moule à cake huilé.

Etape 5 > Enfourez pendant 45 mn à 180° C.

A la sortie du four, le cake est « mou » mais néanmoins délicieux et peut être servi directement.

En refroidissant, il va se solidifier.

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 18

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
carotte	botte	2.40 €	1	2.40 €	1	2.40 €
betterave cuite	kg	3.50 €	0	0.00 €	0.4	1.40 €
oignon blanc	unité	2.20 €	1	2.20 €	1	2.20 €
salade	kg	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
pois mangetout	kg	9.00 €	0.15	1.35 €	0.2	1.80 €
radis noir	kg	2.40 €		0.00 €	0.4	0.96 €
chou	unité	2.20 €	0.5	1.10 €	1	2.20 €
radis botte	unité	1.10 €		0.00 €	1	1.10 €
				8.15 €		13.16 €



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

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