

Spaghetti de betterave et sauce orange

Ingrédients :

3 betteraves de taille moyennes
1 orange
1 grosse c à s de purée de sésame complet
1 c à s de vinaigre balsamique
1/2 c à s de sauce tamari
2 c à s d'huile de courge
1 tranche de gingembre
1 gousse d'ail
Poivre

Préparation :

Pelez les betteraves et râpez-les assez finement ! Prélevez les zestes d'oranges frais et réservez. Préparez la vinaigrette dans un bol en diluant au fouet la purée de sésame dans le jus d'orange. Une fois que le mélange est homogène, ajoutez le vinaigre balsamique, la sauce tamari, l'huile de courge, le poivre la gousse et le gingembre passé au presse ail. Mélangez bien et arrosez les betteraves de cette sauce. Laissez mariner au moins 30 minutes avant de servir. Servez avec quelques graines de courges et les zeste d'oranges

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 19

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
carotte botte	kg	2.40 €	1	2.40 €	1	2.40 €
betterave cuite	kg	3.50 €	0.35	1.23 €	0	0.00 €
navet botte	unité	2.00 €	1	2.00 €	1	2.00 €
salade	kg	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
pois mangetout	kg	9.00 €	0.2	1.80 €	0.25	2.25 €
fenouil	kg	3.40 €	0	0.00 €	0.3	1.02 €
ail nouveau	unité	2.40 €	0	0.00 €	1	2.40 €
betterave botte	unité	2.00 €	0	0.00 €	1	2.00 €
				8.53 €		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

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