

## Bol quinoa, betterave et fenouil caramélisé

### Ingrédients

du quinoa cuit (l'équivalent de 2CS par personne)

1 ou 2 bulbe(s) de fenouil (selon la taille)

1 échalote

2CS d'huile d'olive

1CS de sirop d'érable

une pincée de cannelle

2 ou 3 betteraves crues (selon la taille)

un filet d'huile d'olive

une pincée de fleur de sel

1cc de zaatar (retrouvez notre recette ici pour réaliser vous-même facilement ce mélange d'épices libanais)

1/2cc d'ail en poudre

1 avocat

1/2 citron vert (jus + zeste)

1CS d'huile de sésame

une pincée de sel

une pincée d'ail en poudre

### Préparation

Émincer le fenouil et l'échalote. Mélanger le fenouil, l'échalote, le sirop d'érable et la cannelle. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les légumes. Ils doivent être tendres et légèrement caramélisés. Peler (ou frotter) les betteraves et les couper en dés. Mélanger les dés de betteraves, l'huile d'olive, la fleur de sel, le zaatar et l'ail en poudre. Verser dans un plat et cuire au four (th6-180°C) pendant 25 minutes. Eplucher l'avocat. Ecraser la chair de l'avocat et ajouter le citron vert, l'huile de sésame, le sel et l'ail en poudre. Garnir un bol ou une assiette creuse de façon harmonieuse avec du quinoa, du fenouil caramélisé, des dés de betterave et du guacamole au citron vert. Déguster soit froid (parfait en "lunch box"), tiède ou chaud !

## Pommes de terre nouvelles aux graines de moutarde

Ingrédients pour 4 personnes:

1kg de petite pommes de terre nouvelles

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Une cuillère à soupe de graines de moutarde noire

ou 3 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne

2 cuillères à café de fleur de sel

Une cuillère à café de poivre noir au moulin

Une cuillère à soupe de persil plat grossièrement haché

Déroulement de la recette:

Lavez les pommes de terres en les brossant un peu.

Faites les cuire à l'eau (environ 20/30 min pour les petites, surveillez la cuisson).

Egouttez les bien.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites légèrement dorer les pommes de terre.

Ajoutez la moutarde, faites cuire pendant 1min.

Ajoutez le sel, le poivre et le persil, remuez délicatement et dégustez!

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 21

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
carotte botte	kg	2.40 €	1	2.40 €	1	2.40 €
courgette	kg	2.50 €	0	0.00 €	0.6	1.50 €
fenouil	unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
salade	kg	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
ciboulette	unité	1.10 €		0.00 €	1	1.10 €
pomme de terre nouvelle	kg	4.50 €	0.5	2.25 €	0.9	4.05 €
betterave cuite	kg	3.90 €		0.00 €	0.5	1.95 €
betterave botte	unité	2.00 €	1	2.00 €		0.00 €
				8.85 €		13.20 €



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)

### Portes Ouvertes de l'ADAGE

l'ADAGE (Agriculture Durable pour l'Autonomie, la Gestion et l'Environnement) qui accompagne les éleveurs engagés dans des systèmes herbagers, organise ses Portes Ouvertes chez Samuel Duguépéroux le samedi 28 mai de 11h à 18h : découverte du système herbager, démonstrations, marché paysan (auquel nous serons), etc... Tout le programme est ici : <http://www.adage35.org/>

**Nous serons présents au marché des producteurs dès 11h!**

### Ça tourne

L'association « Video pour tous » va très prochainement réaliser un court film de présentation des Jardins du Breil...