

Chou blanc gratiné

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :
- 1 chou blanc moyen
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- 15 cl de vin blanc
- 25 cl de crème ou crème de soja
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate
- sel poivre

Préparation de la recette :

Couper le chou en quartiers et retirer la partie dure du cœur. Couper chaque quartier en lamelles assez fines.

Blanchir le chou dans de l'eau bouillante 5 minutes et jeter l'eau.

Recommencer l'opération en y ajoutant du sel et le bicarbonate. Cuire 15 minutes. Jeter l'eau. Bien égoutter (cette opération évite les flatulences redoutées).

Préparer la sauce au paprika:

Faire revenir une échalote émincée dans une cs d'huile, faire blondir. Ajouter le paprika et faire revenir pour en exprimer la saveur. Mouiller avec le vin blanc et laisser réduire un peu. Ajouter la crème ou la crème

soja. Réchauffer doucement. Saler et poivrer.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Burrer un plat à gratin. Y étendre le chou. Verser dessus la sauce au paprika. Enfourner pour environ 15 minutes de cuisson.

Escalopes panées de céleri

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :
- 2 boules de céleri rave
- huile de cuisson ou margarine
- sel et poivre
- panure : 1 à 2 œufs, farine et chapelure

Préparation de la recette :

Eplucher le céleri et le couper en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur. Le faire cuire 10 à 15 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Le retirer du feu quand il est encore croquant et le mettre à égoutter.

Dans trois assiettes creuses, mettre séparément la farine, les œufs battus et la chapelure.

Passer les tranches de céleri dans la farine, l'œuf puis la chapelure.

Tapoter légèrement pour bien faire adhérer la panure.

Finir la cuisson du céleri dans une poêle avec un peu de matière grasse et bien faire dorer les tranches.

Servir sans attendre, accompagné de pommes de terre sautées ou rôties et d'une salade verte.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 3

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
chou blanc	kg	2.20 €	0.6	1.32 €	1	2.20 €
mesclun	kg	11.00 €	0.15	1.65 €	0.2	2.20 €
pomme de terre Allians	kg	1.60 €	1.3	2.08 €	1.5	2.40 €
radis noir long	kg	2.40 €	0.3	0.72 €	0.3	0.72 €
échalote	kg	5.50 €	0.25	1.38 €	0.25	1.38 €
céleri rave	kg	2.40 €	0.4	0.96 €	0.5	1.20 €
épinard	kg	4.30 €	0	0.00 €	0.7	3.01 €
				8.11 €		13.11 €



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

Appel aux adhérents
Aidez-nous à ouvrir de nouveaux
dépôts dans
des bars ou restaurants rennais!

Qu'on se le dise, le légume bio se marie bien avec le zinc! Les bars du Gazoline (bas des Lices) et de l'Aviation (Tour d'Auvergne) fonctionnent bien. Dans les deux cas de figure, les gérants sont soucieux de développer un service gratuit de distribution de produits locaux en circuit court. Cela participe, parmi tant de choses, à faire vivre leur lieu et leur quartier, à créer du lien social. La philosophie nous plaît, nous aimerions que cela fasse des petits. Bien que connaissant nous-mêmes quelques endroits (!) nous en appelons à vous les adhérents pour nous aider dans cette recherche. Un bar ou un resto que vous fréquentez (nous ne vous demanderons pas à quelle fréquence promis!) vous paraît dans ce type de logique? Mieux, vous en avez parlé autour de vous et sentez que cela intéresse? Nous sommes preneurs :-)