

Courge spaghetti aux légumes sautés

Préparation : 20 min
Cuisson : 1h

Ingrédients pour 4 :

1 courge spaghetti
3 c. à soupe de beurre de cajou, 1 lime,
1 c. à soupe de vinaigre de cidre de
pomme, 1 c. à soupe de sauce soya ou
de liquid aminos, 1 c. à thé d'huile de
sésame, 1 c. à soupe + 1/3 de tasse
d'huile de noix de coco
2 pouces de gingembre haché, divisés
2 gousses d'ail, divisées
1/8 c. à thé de piment broyé
1 gros brocoli
3 tasses d'épinard ou de kale
noix de cajou, oignons verts, graines de
sésame et piment broyé pour garnir

Préchauffer le four à 375 °F. Tapisser
une plaque à cuisson de papier parche-
min. Couper la courge en deux sur la
longueur et retirer les graines. Saler et
poivrer. Placer sur la plaque, partie cou-
pée vers le bas, et cuire 45 minutes à 1
heure ou jusqu'à ce que la courge soit
tendre à la pointe d'un couteau. Laisser
tiédir. Effiloche la chair à l'aide d'une
fourchette. Pendant que la courge cuit,
préparer la sauce. Au robot, mélanger la
moitié du gingembre, la moitié de l'ail, le
beurre de cajou, le jus de la lime, le vi-
naigre, la sauce soya, l'huile de sésame
et 1/3 tasse d'huile de noix de coco. Ré-
server jusqu'à ce que la courge soit prête
puis mélanger avec les filaments de
courges. Dans une poêle, chauffer 1 c. à
soupe d'huile de noix de coco. Ajouter
l'autre moitié du gingembre et de l'ail.
Cuire une minute. Ajouter le brocoli et le
piment broyé. Cuire 5 minutes ou jusqu'à
ce que le brocoli soit tendre. Retirer du
feu et ajouter les épinards (si vous utili-
sez du kale, continuez la cuisson pendant
quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit
tombé) Servir les légumes sur la courge

Biscuit citron confit noisette et fenouil

Pour 18 biscuits: 100gr de beurre
salé à température ambiante - 100gr
de cassonade brune - 1 oeuf - 200gr
de farine - 1/2 càc de bicarbonate -
100gr de noisettes non mondées -
60gr de citron confit coupé en petits
dés - 1 càc de graines de fenouil
fraîches - 50gr de chocolat blanc
(haché au couteau ou en pistoles)

Mettre le beurre et la cassonade
dans le bol du robot, crémier à la
feuille, quand le mélange est onc-
tueux et clair, ajouter l'oeuf, la farine
et le bicarbonate, mélanger à vitesse
lente jusqu'à obtenir une pâte homo-
gène. Ajouter les noisettes, le citron
confit, les graines de fenouil et le
chocolat, mélanger encore à vitesse
lente pour bien répartir la garniture
dans la pâte. Verser la pâte sur un
film alimentaire et former un boudin
de ± Ø6cm. Laisser reposer mini-
mum 3 heures au frigo.

Préchauffer le four à 160°

Sortir la pâte du frigo, déballer, cou-
per en tranches de ±1cm d'épaisseur,
déposer des cercles Ø7cm sur un
tapis de cuisson et une plaque, poser
un morceau de pâte au centre et tas-
ser légèrement du bout des doigts
pour que la pâte prenne toute la
place. Enfourner pour 20 minutes.
Laisser complètement refroidir avant
de décercler en passant le long des
bords la lame d'un fin couteau. Le
bord des biscuits sera croustillant
comme ceux d'un sablé breton et le
centre moelleux, un régal. Le fenouil
est très subtil, il laisse juste en fin de
bouche une agréable note anisée et
fraîche.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 40

Légumes	Unité	P. U.	cons	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Mon- tant
tomate paola	kg	2.60 €	II	0.5	1.30 €	0	0.00 €
tomate cerise	kg	6.50 €	II	0	0.00 €	0.3	1.95 €
oignon	kg	2.50 €	III	0.5	1.25 €	0.6	1.50 €
fenouil	kg	3.40 €	II	0	0.00 €	0.3	1.02 €
aubergine	kg	3.90 €	II	0	0.00 €	0.5	1.95 €
pomme de terre	kg	1.60 €	III	1	1.60 €	1	1.60 €
courge spaghetti	kg	2.40 €	III	1.2	2.88 €	1.2	2.88 €
persil	unité	1.10 €	I		0.00 €	1	1.10 €
salade	unité	1.10 €	I	1	1.10 €	1	1.10 €
					8.13 €		13.10 €



RESEAU COCAGNE



Conservation I: courte (1-3 j.) II: moyenne (3-7 j.) III: longue (+7 j.)

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

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

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

**Les JDB présents
au salon Ile-et-Bio 2016
à Guichen ce week-end**

Cela devient une tradition pour nous, le salon Ile-et-Bio, organisé par l'association Culture Bio de Guichen. Samedi 8 et dimanche 9 octobre, venez à la rencontre de nombreux artisans et paysans bio, profitez des conférences, des animations et de la restauration sur place. D'ailleurs il est toujours temps de rejoindre les rangs bénévoles!