

Tarte aux poireaux

Pâte :

125g de farine d'épeautre
2 cas de graines de lin
40ml d'huile d'olive (30-35g)
40ml d'eau (40g)

1 pincée de sel fin

Garniture :

1 oignon
2 poireaux moyens
Huile d'olive
Un peu crème de soja
Du parmesan végétal (facultatif)
De la farine d'avoine (flocons mixés, facultatif)
Sel fin et poivre

Préparation de la garniture :

Détailler les oignons et poireaux en petites dés / lamelles.

Faire chauffer une poêle avec un peu huile d'olive. Ajouter les légumes, saler, poivrer et laisser cuire à couvert, sur feu moyen, pendant environ 10 minutes (jusqu'à ce que les légumes soient cuits). Remuer de temps en temps.

Préparation de la pâte (pendant que les légumes cuisent) :

Dans un saladier, mélanger ensemble les ingrédients secs : farine, graines de lin et sel.

Ajouter l'eau et l'huile puis malaxer à la main jusqu'à ce que la farine soit complètement intégrée.

Montage de la tarte :

Étaler finement la pâte au rouleau, la déposer dans votre moule.

Éventuellement parsemer de farine d'avoine (ou de semoule de maïs), ce pour absorber l'humidité de la garniture et faciliter la cuisson de la pâte.

Ajouter les légumes cuits, verser un peu de crème, parsemer d'autant de parmesan végétal que souhaité, puis rabattre éventuellement les côtés de la pâte.

Sauce à l'oseille

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 petites échalotes
- 20 cl de crème
- 1 bouquet d'oseille
- 25 cl de vin blanc
- 1 tablette de court-bouillon
- sel
- poivre
- un peu d'eau
- un peu de beurre

Préparation de la recette :

Faire revenir les échalotes dans un peu de beurre ; ajouter le vin blanc, l'oseille et la tablette et laisser réduire de moitié.

Ajouter un peu d'eau (environ 5 cl) et laisser encore réduire.

Ajouter la crème et laisser un peu épaissir. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Si la sauce est un peu trop acide, ajouter un peu de crème.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 42

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
tomate	kg	2.60 €	II	0	0.00 €	1	2.60 €
piment	unité	1.10 €	III	1	1.10 €	1	1.10 €
poireau	kg	2.50 €	II	0.5	1.25 €	0	0.00 €
oseille	unité	1.10 €	I	0	0.00 €	1	1.10 €
pomme de terre allians	kg	1.60 €	III	1	1.60 €	1	1.60 €
celer rave	kg	2.30 €	II	0	0.00 €	0.5	1.15 €
pomme	kg	2.20 €	II	0	0.00 €	1	2.20 €
butternut	kg	2.60 €	III	0.8	2.08 €	1	2.60 €
oignon	kg	2.50 €	III	0.9	2.25 €	0.4	1.00 €
					8.28 €		13.35 €

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



RESEAU COCAGNE



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

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

Info importante pour la semaine 43

. En raison de congés au sein de la structure, il est indispensable de nous faire parvenir vos demandes d'annulation pour la semaine 43 (mardi 25/10, mercredi 26/10 et jeudi 27/10) avant jeudi 20/10 au soir. Merci de votre compréhension

Pomme de terre Allians (dans le panier cette semaine)

. Chaire jaune et ferme. Idéale pour la cuisson à l'eau, vapeur ou sautée.