

Salade lentille, quinoa, radis noir et pomme

LA VINAIGRETTE

1 c. à soupe de moutarde
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
6 c. à soupe d'huile de colza
1 pincée de sel
Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et réserver.

LA COMPOTE DE POMMES AU VINAIGRE DE CIDRE

2 pommes
7,5 cl de vinaigre de cidre
20 cl d'eau
2 c. à café de sucre de canne blond
Peler les pommes, enlever le trognon et les couper en 8. Les verser dans une casserole avec le vinaigre, l'eau et le sucre et faire compoter 10 à 15 minutes. Mixer pour obtenir une fine compote.

LA SALADE

160 g de Lentille Verte
120 g de quinoa
1 radis noir assez mince d'environ 150 g
2 c. à soupe de graines sésame blanc
Rincer les lentilles. Dans une casserole remplie d'eau, les faire cuire doucement 25 minutes, puis les égoutter. Rincer le quinoa. Le verser dans une casserole et le couvrir d'une fois et demie son volume d'eau. Porter l'eau à frémissement, puis laisser cuire à feu doux à couvert 8 à 10 minutes. Sortir du feu et laisser gonfler 5 minutes. Peler le radis et le tailler en crayon. Mélanger les lentilles avec le quinoa, et les morceaux de radis. Enfin, arroser de vinaigrette et remuer délicatement. Servir saupoudrer de quelques graines de sésame blanc et d'une ou deux cuille-

Gratin de céleri rave

Ingrédients pour 4 personnes :
– 1 boule de céleri rave d'environ 1kg,
– 70 gr de fromage râpé,
– 300 ml de lait,
– 3 cuillères à soupe de Maïzena,
– 50 gr de beurre,
– de la chapelure.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Préchauffez votre four à 210° (thermostat 7).
Epluchez le céleri-rave et coupez en lamelles de taille égale.
Dans une casserole d'eau salée, déposez les morceaux de céleri et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 10 minutes. Pendant ce temps, préparez la béchamel. Dans une casserole, mélangez le lait et la Maïzena et laissez cuire à feu moyen pendant plusieurs minutes en touillant à l'aide d'une cuillère en bois. Dès que la béchamel épaissie, ôtez du feu et réservez.
Dans un plat à gratin beurré, déposez la moitié des morceaux de céleri cuits recouvrez d'une cuillère à soupe de beurre fondu et de la moitié du fromage râpé. Déposez une nouvelle couche de céleri puis de beurre. Recouvrez de béchamel, puis du reste de fromage. Déposez enfin une fine couche de chapelure. Enfouez pour 15 minutes. Servez chaud.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 46

Légumes	Uni-	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
chou blanc/ rouge	kg	2.20 €	II	0.7	1.54 €	1	2.20 €
tomate	kg	2.60 €	II	0	0.00 €	0.5	1.30 €
radis noir long	kg	2.40 €	II	0.3	0.72 €	0.4	0.96 €
céleri rave	kg	2.30 €	III	1	2.30 €	1.2	2.76 €
pomme de terre							
Allians	kg	1.60 €	III	1	1.60 €	1.2	1.92 €
mesclun	kg	11.00 €	I	0.2	2.20 €	0.2	2.20 €
betterave cuite	kg	3.50 €	I	0	0.00 €	0.5	1.75 €
					8.36 €		13.09 €

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

Dernier atelier du Défi Familles à Alimentation Positive

Une dizaine de foyers arrivent au terme de l'expérience dont nous vous parlions précédemment. Le dernier atelier s'attachera à réduire le gaspillage alimentaire. Le 2 décembre, toutes les équipes se retrouveront pour une soirée de clôture

Commandes de porc en caissette

Dominique Houget, éleveur de porcs en AB à Bourgarré, vous propose des caissettes de 5 ou 10 kgs. Commande en ligne via le mail que nous vous avons envoyé. Deux dates possibles: 1er ou 15 décembre. Paiement à l'enlèvement du colis aux Jardins