

## Spaghetti complets à la crème d'échalote et de poireau

Ingrédients (pour 4)

- ✓ 5 à 6 échalotes
- ✓ 1 à 2 gousses d'ail frais
- ✓ 2 blancs de poireaux
- ✓ 2 à 3 càs d'huile d'olive
- ✓ 1 pomme
- ✓ Fleur de sel & poivre noir du moulin
- ✓ 15 cl de cidre brut
- ✓ 25 cl de crème végétale
- ✓ 40 à 50 g de parmesan frais
- ✓ 5 à 6 brins de ciboulette fraîche
- ✓ 500 g de spaghetti complets

Peler les échalotes et couper les extrémités. Les ciseler finement. Réserver. Peler la gousse d'ail, la dégermer si nécessaire et la hacher.

Couper la racine des blancs de poireaux et les émincer finement. Les rincer sous l'eau. Réserver un demi blanc de poireau coupé dans le sens de la longueur pour la décoration.

Peler et ôter le centre de la pomme. La couper en petits dés.

Dans un grand faitout, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faire suer les échalotes et l'ail. Ajouter les émincés de blancs de poireaux, et les laisser fondre pendant une quinzaine de minutes. Saler & poivrer au goût.

Incorporer les dés de pomme 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C. Emincer le demi blanc de poireau réservé en très fines lamelles dans le sens de la longueur. Déposer ces filaments de poireaux arrosés d'un peu d'huile d'olive sur une plaque allant au four couverte d'un papier sulfurisé et cuire pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Déglacer la fondue d'échalotes et de poireaux avec le cidre. Verser la crème et le parmesan fraîchement râpé. Faire réduire légèrement, et si nécessaire, ajouter un peu de féculé de maïs pour épaissir la sauce. Rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Incorporer les brins de ciboulette fraîchement ciselés.

Cuire les pâtes al dente selon l'indication du paquet dans une grande casserole d'eau bouillante salée à laquelle on ajoute une càs d'huile d'olive.

Egoutter les pâtes en réservant une petite tasse d'eau de cuisson.

Mélanger les pâtes avec la sauce et un peu d'eau de cuisson.

## Galette de quinoa au poireaux et au chèvre

Ingrédients :

- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 g de féta
- 2 œufs
- Sel et poivre
- 300 g de quinoa
- 1 gros poireau ou 2 petits

Préparation :

Couper le poireau finement et le laver dans un saladier d'eau.

Faire cuire le poireau à la vapeur pendant 20/30 minutes.

Faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante et salée pendant 20 minutes, le quinoa doit être cuit. L'égoutter.

Dans un saladier mélanger le quinoa un peu refroidi, les poireaux cuits, la gousse d'ail pressée, les œufs et la féta émiettée.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, et former des petites galettes qu'on fera griller dans les poêle des deux côtés pendant environ 5/10 minutes.

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 47

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
echalote	kg	5.20 €	II	0.25	1.30 €	0.25	1.30 €
carotte*	kg	2.30 €	II	0.8	1.84 €	0.8	1.84 €
epinard	kg	4.40 €	I	0	0.00 €	0.8	3.52 €
poireau	kg	2.70 €	II	0.7	1.89 €	1	2.70 €
longue de nice	kg	2.40 €	II	0	0.00 €	1	2.40 €
pomme de terre*	kg	1.60 €	III	1	1.60 €	1	1.60 €
celeri	kg	2.30 €	II	0.6	1.38 €	0	0.00 €
					8.01 €		13.36 €

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

### Précisions:

Les pommes de terre son de la variété Allians (chaire ferme)  
Les carottes ont été achetées à la SARL PODER (29) et sont certifiées biologiques



RESEAU COCAGNE



### Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)



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://www.facebook.com/jardinsdubreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

[comiteadherentsjdb.wordpress.com](http://comiteadherentsjdb.wordpress.com)

### Commandes de miel et pain d'épices AB

Nouvelle opportunité de commander des produits supplémentaires ! Cette fois nous permettons à **Emmanuel Musset**, apiculteur basé à Vignoc, de vous proposer sa gamme de **miels et pains d'épices certifiés bio**. Tout comme le pain, ces produits vous seront **transmis via votre panier** de légumes hebdomadaire.

Vous pouvez commander jusqu'au **dimanche 27 novembre (via le lien dans le mail que nous avons envoyé à chacun)**. Les produits vous seront remis lors des livraisons de la semaine suivante (mardi 29/11 ou mercredi 30/11 ou jeudi 1/12)