

## Salade chou rouge, orange sanguine et échalotes

Pour 2 pers. :

1/4 de chou rouge  
2 oranges sanguines  
1 petite échalote (ou 1 demie si elle est grosse)  
3 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre  
1 cuil. à soupe de sirop d'érable  
1/2 cuil. à café de moutarde sel, poivre  
quelques noix de cajou

1. Pressez une orange. Versez le jus dans une petite casserole et portez à ébullition. Faites-le réduire quelques minutes, jusqu'à ce qu'il devienne sirupeux.

2. Dans un saladier, mélangez le vinaigre et la moutarde. Ajoutez le sirop d'érable, l'huile d'olive et le jus d'orange réduit. Salez, poivrez.

3. Émincez finement le chou. Ajoutez-le dans le saladier, mélangez et laissez reposer 45 minutes au frais.

4. Pelez la deuxième orange à vif et prélevez les suprêmes. Coupez-les en morceaux. Incorporez-les à la salade de chou.

5. Émincez l'échalote et ajoutez-la également.

6. Mélangez bien et servez, parsemée de noix de cajou concassées.

## Courge spaghetti gratinée

Ingrédients

1 courge spaghetti de taille moyenne  
2 cuillères à café de miel  
2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne  
1 poignée de cerneaux de noix  
Ail en poudre  
200 g de fromage de chèvre en bûche  
Sel et poivre du moulin

Instructions

Coupez la courge spaghetti en 2, dans le sens de la longueur. Retirez les graines et déposez-la sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé, la chair vers le bas pour ne pas qu'elle sèche.

Enfournez à 180° et laissez cuire pendant 50 minutes.

Laissez ensuite tiédir quelques minutes puis grattez la chair à l'aide d'une fourchette pour former les spaghetti (comme sur la vidéo). Mélangez les spaghetti de chair à la moutarde et laissez le tout dans les demies courges qui formeront des récipients pour gratiner, voire servir.

Coupez le fromage de chèvre en petits bouts et répartissez sur le dessus de la chair de la courge. Saupoudrez un peu d'ail en poudre, salez, poivrez et versez une cuillère à café de miel sur chaque moitié. Parsemez de quelques cerneaux de noix et enfournez 20 minutes, toujours à 180°, jusqu'à ce que le fromage ait bien fondu.

## LE PANIER

# DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 48

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
oignon jaune	kg	2.50 €	II	0.5	1.25 €		0.00 €
poivron	kg	3.70 €	II	0	0.00 €	0.5	1.85 €
épinard	kg	4.40 €	I	0.5	2.20 €	0	0.00 €
rutabaga	kg	2.20 €	III	0.25	0.55 €	0.3	0.66 €
courge spaghetti	kg	2.20 €	II	0	0.00 €	1.8	3.96 €
coriandre	Unité	1.10 €	I	0	0.00 €	1	1.10 €
chou rouge	kg	2.20 €	II	0.5	1.10 €	0.8	1.76 €
pomme de terre Eden	kg	1.60 €	III	1	1.60 €	1	1.60 €
mesclun	kg	11.00 €	I	0.15	1.65 €	0.2	2.20 €
					<b>8.35 €</b>		<b>13.13 €</b>

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](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

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

### Précisions:

Les pommes de terre son de la variété Eden (chair tendre)

### Le Réseau Cocagne

Cette semaine dans vos paniers, la publication du réseau Cocagne, « l'Arrosoir », à destination de tous les adhérents des 110 jardins membres en France. L'occasion de revenir sur les 25 ans d'histoire du mouvement. Démarré en 1991 à Chalezeule (près de Besançon), l'esprit des Jardins de Cocagne s'est répandu dans la France entière. Environ 110 en France, dont 10 en Bretagne. Sur les 23.15€ de votre cotisation annuelle, 13.15€ vont directement au Réseau afin de l'aider à se structurer et à grandir