

## Lasagne de chou

Temps de préparation : 25 minutes  
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1/2 chou frisé
- 1 boîte de tomates concassées
- 150 g de tofu bien ferme
- 4 gros champignons de Paris frais
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 2 grosses gousses d'ail, 1 oignon
- 25 cl de lait
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 3 cuillère à soupe de maïzena
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- une poignée de fromage râpé.
- épices à votre convenance (pour moi cumin, curry, paprika, gingembre, poivre gris et sel)

Préparer une béchamel light : dans une petite casserole, faire fondre la crème fraîche. Dès les premières bulles, ajouter la maïzena puis le lait, un peu de sel et de poivre (et de noix de muscade si vous avez) et laisser épaissir en touillant. Couper le feu des que la béchamel commence à prendre. Préparer la sauce tomate : dans une casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'ail écrasé, l'oignon, le tofu coupé en tout petits dés, et les champignons. Ajouter les épices. Une fois que c'est bien roussi et que le tofu a pris le goût des épices, ajouter les tomates coupées en petits dés et le concentré de tomates avec un demi-verre d'eau. Préchauffer le four à 250°C (thermostat 8).. Dresser les lasagnes : dans un plat à gratin, disposer une couche de feuille de chou, puis une couche de tomate (la moitié de la préparation), puis une couche de béchamel (un tiers). Recommencer encore une fois et terminer par une couche de chou et le dernier tiers de béchamel. Parsemer d'un peu de gruyère râpé.

Enfourner pendant 20-25 minutes. C'est prêt quand l'eau rendue par le chou est évaporée et que le dessus est bien doré. Le chou doit rester croquant.

## Patidou cocotte

Temps de préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 75 minutes

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 1 patidou de taille moyenne
- 1 œuf
- 2 cuillères de crème fraîche
- fromage râpé
- sel et poivre

Préparation de la recette :

couper le chapeau du patidou et évider les graines à l'intérieur. Conserver le chapeau.

Mettre à cuire entre 45 minutes et 1h à 200°C (le patidou est cuit quand la chair est devenu tendre)

lorsque le patidou est presque cuit, le sortir du four, casser un œuf dans la cavité, ajouter 2 cuillers de crème fraîche, sel et poivre, et recouvrir de fromage râpé.

re-mettre à cuire pendant 15 minutes, en posant le chapeau sur la préparation.

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 5

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
chou frisé	kg	2.20 €	1	2.20 €	1.2	2.64 €
épinard	kg	4.30 €	0	0.00 €	0.7	3.01 €
courge patidou	kg	2.80 €	0.3	0.84 €	0.8	2.24 €
pomme de terre Rosabelle (à écraser)	kg	1.60 €	1.5	2.40 €	1.5	2.40 €
mesclun	Unité	11.00 €	0.1	1.10 €	0	0.00 €
betterave cuite	kg	3.70 €	0.4	1.48 €	0	0.00 €
mâche	kg	11.00 €	0	0.00 €	0.25	2.75 €
				8.02 €		13.04 €



### Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

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

- un coup de fil : 02 99 54 52 71



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)

## Transformation des surplus de courge butternut au lycée Saint-Exupéry

Nous vous l'avions déjà annoncé, la récolte de courge aura cette année été abondante. Afin d'en écouler une partie, un accord avec la ville de Rennes a été trouvée pour la livraison de soupes conditionnées en bocaux. La transformation est effectuée par les salariés, assistés de professionnels du laboratoire du lycée Saint-Exupéry (anciennement lycée la Lande du Breil)

Dans vos paniers cette semaine des cartes « Suivez Monique! » répertoire en ligne des achats responsables