

Salade de chou blanc

Ingrédients (pour 6 personnes)
¼ de chou blanc
Graines de sésame noir
30 cl de vinaigre de riz
3 cs de cassonade
1 cc de sel fin
3 cs de sauce soja
3 cs d'huile neutre (pépin de raisin ou autre)

Préparation : 20 minutes Mari-
nade : au moins 4 heures Pas de
cuisson

Oter le cœur dur du chou puis émincez-le finement à l'aide d'un couteau.

Versez le vinaigre de riz, le sel et la cassonade dans un grand récipient, mélangez bien pour faire fondre le sucre puis placez le chou émincé dedans.

Mélangez bien, fermez le récipient (ou couvrez d'un film étirable) et placez-le au frais pour au moins 4 heures.

Au bout de ce temps égouttez le chou, jetez la marinade puis replacez le chou dans votre récipient (ou saladier) et assaisonnez la salade avec l'huile et la sauce soja, parsemez de graines de sésame noir grillées (quelques minutes dans une poêle chaude suffisent).

La salade ainsi préparée peut se garder sans problème quelques jours au frais.

Vous pouvez faire une variante de la sauce en remplaçant une cuillère à soupe d'huile neutre par une cuillère à soupe d'huile de sésame

Pizza végétarienne

Garniture pour 1 pizza

4 cs de purée de tomate (+sucre et sel)
1 boule de mozzarella (di buf-falla si vous en trouvez)
1/2 carotte
4cm de radis noir
1 oignon botte
quelques cerneaux de noix
roquette
origan

Faites préchauffer le four au plus chaud que vous pouvez (300°, 250°...) avec un petit bol d'eau. Le four doit être bien chaud au moment d'y mettre la pizza. Si vous avez une pierre à pizza, ne vous en privez pas !

Dans un petit bol, ajoutez une cuillère à café de sucre à la purée de tomate, ainsi qu'un peu de sel.

Coupez la mozzarella en 5 tranches (environ).

Pelez la carotte et le radis noir, découpez le radis noir en petits triangles (coupez en 4 dans le sens de la longueur puis en petites tranches).

Coupez l'oignon botte en petites rondelles, avec une partie du vert.

Étalez la purée de tomate sur la pizza puis disposez les tranches de mozzarella.

Ajoutez les oignons et le radis noir.

Râpez la carotte par dessus. Ajoutez quelques cerneaux de noix puis de l'origan.

Faites cuire la pizza quelques minutes.

Ajoutez de la roquette par-dessus et un peu d'huile pimentée.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 50

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
mesclun	kg	11.00 €	I	0.15	1.65 €	0.2	2.20 €
betterave cuite	kg	3.50 €	I	0.3	1.05 €	0	0.00 €
panais	kg	2.40 €	II	0	0.00 €	0.5	1.20 €
épinard	kg	4.40 €	I	0	0.00 €	0.8	3.52 €
carotte	kg	2.30 €	II	0.7	1.61 €	0.7	1.61 €
radis noir	kg	2.40 €	III	0.4	0.96 €	0.4	0.96 €
chou de Bruxelles	kg	4.20 €	II	0	0.00 €	0.5	2.10 €
chou blanc	kg	2.20 €	II	0.8	1.76 €	0	0.00 €
pomme de terre Rosabelle	kg	1.60 €	III	0.7	1.12 €	1	1.60 €
					8.15 €		13.19 €

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](https://www.facebook.com/jardinsdubreil)

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

Viande de bœuf en caissettes

Samuel propose une nouvelle livraison de bœuf (certifié bio) le jeudi 5 janvier. Vous recevrez toutes les infos pratiques liées à cette proposition par mail dans la semaine

Pas de panier entre Noël et Nouvel An

Nous vous rappelons (ou vous apprenons) que la structure fermera ses portes entre les deux fêtes. En conséquence, tous les paniers sont suspendus d'office. Reprise dès le 2 janvier