

Fenouil citronné aux baies roses

Ingrédients :
un bulbe de fenouil et quelques pluches vertes si possible
baies roses
huile d'olive
jus de citron
Sel

Nettoyez le fenouil.

Coupez-le en deux, dans le sens de la longueur. Il est possible qu'il y ait de la terre qui se soit logée à l'intérieur. Dans ce cas, détachez les « pétales » de fenouil (je ne sais pas comment on dit ^^), de façon à les nettoyer un à un. Retirez éventuellement les tout premiers pétales s'ils sont très durs/filandreux ou abîmés.

Retirez également le cœur dur.

Émincez finement le fenouil, en plaçant le couteau perpendiculairement à la hauteur du légume.

Disposez les lamelles dans un récipient légèrement creux, comme une assiette à soupe par exemple. Ajoutez quelques pluches vertes émincées si votre fenouil en était encore pourvu à l'achat. Si vous le cueillez dans votre jardin, vous êtes obligés d'avoir des pluches !

^^

Ajoutez quelques baies roses écrasées, du sel et quelques giclées de citron. Arrosez enfin d'un peu d'huile d'olive.

Mélangez bien et mettez au frais 1 h.

Butternut rôti

Ingrédients pour 4 personnes :
4 tranches de butternut d'environ 1,5 cm
5 pincées de romarin
1 pincée de piment doux (ou fort selon les goûts)
1 belle carotte
3/4 petits navets boule d'or
2/4 grandes feuilles de chou vert
2 càs d'huile d'olive
3 échalotes
sel ou un trait de jus de citron
poivre du moulin

Préparation :

Préchauffer le four à 180°. Disposer les tranches de butternut dans un plat suffisamment grand pour qu'elles puissent toutes être à plat. Verser un peu d'eau dans le fond du plat et assaisonner avec sel, poivre, romarin et piment au choix. Enfourner pendant 25 à 30 min. Le butternut est cuit quand on peut le piquer avec la fourchette sans rencontrer trop de résistance.

Émincer les échalotes et faire suer au beurre avant de rajouter un peu d'eau et d'huile d'olive.

Préparer la carotte et les navets en brunoise ou en julienne et ajouter aux échalotes, saler et poivrer à votre convenance et laisser mijoter 10 min à feu moyen à couvert. Rajouter un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.

Laver les feuilles de chou et les déchirer grossièrement. Ajouter 2 min dans la poêle puis couper le feu.

Une fois le butternut cuit, disposer une tranche dans chaque assiette et disposer la poêlée de légumes au milieu.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 7

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
carotte (la cour du bé, Ménéac 56, AB)	kg	2.30 €	0.8	1.84 €	1	2.30 €
épinard	kg	4.30 €	0	0.00 €	1	4.30 €
courge butternut (JM Morel, Chavagne, AB)	kg	2.40 €	1	2.40 €	1.2	2.88 €
chou cabu vert	unité	2.20 €	1	2.20 €	0	0.00 €
fenouil	kg	3.40 €	0	0.00 €	0.4	1.36 €
mesclun (pourpier/cresson)	kg	11.00 €	0.15	1.65 €	0.2	2.20 €
				8.09 €		13.04 €



RESEAU COCAGNE



Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr

- un coup de fil : 02 99 54 52 71



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

Des mouvements aux Jardins

Des départs: Jean, Kevin, Abdel et des arrivées: Kaligueta, Trystan et Ahmed. D'autres arrivées à prévoir qui devraient nous garantir un effectif de 17 salariés à l'attaque du Printemps

Samedi 26 mars

au parc des Gayeulles (Rennes)

A l'occasion de la semaine de l'environnement -organisée par le réseau étudiant Arvuhez-, la ferme de la Clotière (Thorigné-Fouillard) présentera son action « Poules urbaines » (= des poules chez soi pour réduire ses déchets et avoir des oeufs!)