

Croquettes végétales de Rutabaga

Ingrédients

1 rutabaga assez gros
1 verre de kasha grillé
100ml de lait végétal (avoine par exemple)
1 échalote
5 gousses d'ail
1 verre de flocons 5 céréales (mélange tout prêt en magasin bio, ou à défaut flocons d'avoine)
1/2cc de ras el hanout
un petit bouquet de coriandre ou quelques gouttes d'huile essentielle de coriandre
1CS de gomasio

Pour la cuisson :

huile d'olive
de la farine de maïs

Préparation

Eplucher, laver et couper en cubes le rutabaga.

Le faire cuire à l'eau bouillante (vérifier la cuisson en piquant la pointe d'un couteau).

Faire cuire le kasha dans un grand volume d'eau bouillante pendant 3 à 5 minutes.

Egoutter.

Eplucher l'échalote et les gousses d'ail, puis les dégermer.

Mixer tous les ingrédients dans un blender ou dans un bol à l'aide d'un mixeur plongeant.

Former des boulettes (j'ai utilisé une cuillère à glace), les rouler dans la farine de maïs.

Ecraser légèrement les boulettes avec la paume de la main.

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile.

Faire cuire les croquettes 5 à 8 minutes de chaque côté.

Gratin de céleri

Ingrédients pour 4 personnes :
- 1 boule de céleri rave d'environ 1kg,
- 70 gr de fromage râpé,
- 300 ml de lait,
- 3 cuillères à soupe de Maïzena,
- 50 gr de beurre,
- de la chapelure.

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Recette :

Préchauffez votre four à 210° (thermostat 7).

Epluchez le céleri-rave et coupez en lamelles de taille égale.

Dans une casserole d'eau salée, déposez les morceaux de céleri et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 10 minutes. Pendant ce temps, préparez la béchamel. Dans une casserole, mélangez le lait et la Maïzena et laissez cuire à feu moyen pendant plusieurs minutes en touillant à l'aide d'une cuillère en bois. Dès que la béchamel épaissit, ôtez du feu et réservez. Dans un plat à gratin beurré, déposez la moitié des morceaux de céleri cuits recouvrez d'une cuillère à soupe de beurre fondu et de la moitié du fromage râpé. Déposez une nouvelle couche de céleri puis de beurre. Recouvrez de béchamel, puis du reste de fromage. Déposez enfin une fine couche de chapelure.

Enfournez pour 15 minutes.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 8

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
rutabaga	kg	2.20 €	0.4	0.88 €	0.6	1.32 €
blette	kg	2.00 €		0.00 €	1	2.00 €
betterave cuite	kg	3.50 €	0.5	1.75 €		0.00 €
chou cabu blanc	kg	2.20 €		0.00 €	1	2.20 €
courge patidou	kg	2.80 €	0.4	1.12 €	0.8	2.24 €
pomme de terre eden (à écraser)	kg	1.40 €	0.8	1.12 €	1	1.40 €
mesclun	kg	11.00 €	0.2	2.20 €	0.25	2.75 €
céleri	kg	2.30 €	0.4	0.92 €	0.5	1.15 €
				7.99 €		13.06 €



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

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

Commande de caissettes de boeuf

Nous continuons à vous donner accès à des producteurs locaux dont nous apprécions le travail et les valeurs. Samuel, basé à [Gahard](#), dispose d'un troupeau de Blonde d'Aquitaine et d'Angus d'Aberdeen et arrive au bout du processus de certification Agriculture Biologique. Une première distribution avait eu lieu avant Noël et nous souhaitons renouveler l'expérience. Samuel dispose d'un petit cheptel se nourrissant exclusivement de l'herbe de ses champs.

Une blonde d'Aquitaine sera abattue tout début mars. Tous les produits sont conditionnés sous vide et étiquetés selon la réglementation en vigueur.

Voici la proposition :

- Au choix : une caissette de **6kgs environ de morceaux mixtes** (avant et arrière de la bête, c'est-à-dire des morceaux à cuisson lente comme le jarret et des morceaux à cuisson rapide comme la gîte) à **15€/kg** ou une caissette de **6 kgs environ de morceaux à cuisson rapide** à **20€/kg**

- Livraison le **vendredi 4 mars aux Jardins du Breil entre 17h et 18h30** (dernier délai).

Le mail que vous avez reçu contenait un lien vers le formulaire à remplir avant vendredi 26/02/16