

Frisée aux lardons

Préparation Ingrédients pour 4 personnes :

1 chicorée frisée
200 g de lardons fumés (ou dés de tofu fumé)
2 œufs durs
1 c.café moutarde ancienne
2 c.soupe de vinaigre de cidre ou de framboise
3 c.soupe d'huile de noix
sel, poivre

Si ce n'est pas déjà fait, faire cuire les œufs durs. Les caler et les écraser grossièrement à la fourchette. Faire revenir les lardons dans une poêle sans ajouter de matière grasse, pendant 2 à 3 minutes.

Effeuille la salade en jetant les feuilles externes, trop vertes. Couper les feuilles en morceaux de la taille d'une bouchée. Les laver à l'eau froide vinaigrée. Bien essorer.

Préparer la vinaigrette dans le saladier en commençant par délayer la moutarde dans le vinaigre. Saler, poivrer. Ajouter l'huile. Émulsionner.

Au moment de servir, mélanger la salade dans le saladier. Ajouter l'œuf émietté et les lardons tiédés.

Potée de chou aux châtaignes et tofu

(pour 4 personnes)

1 oignon jaune
1 cs d'huile d'olive
1 belle pincée de poivre noir
1 cc de curcuma
1 petit chou vert frisé (300 g environ)
200 g de tofu ferme
2 feuilles de laurier
200 g de châtaignes épluchées

Éplucher, laver et émincer l'oignon finement. Dans une cocotte, le faire revenir 5 à 10 minutes dans l'huile d'olive avec le poivre et le curcuma, en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Laver et égoutter le chou, couper les feuilles en fines lanières (aux ciseaux). Couper le tofu en cubes. Laver les feuilles de laurier. Ajouter chou, tofu et laurier dans la cocotte avec les châtaignes. Ajouter 1/2 litre d'eau, couvrir et laisser cuire 1 heure à feu très doux.

Servir avec des pommes de terre cuites à la vapeur ou des pâtes

LE PANIER

DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2017 — Semaine 1

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
coriandre/persil	unité	1.10 €	I		0.00 €	1	1.10 €
fenouil	Unité	3.40 €	I		0.00 €	0.4	1.36 €
échalote	kg	5.50 €	III	0.2	1.10 €	0.2	1.10 €
chou frisé moyen	unité	1.50 €	II	1	1.50 €		0.00 €
courge musquée/Nice	kg	2.30 €	I	1.5	3.45 €	1.5	3.45 €
mesclun	kg	11.00 €	I	0.15	1.65 €		0.00 €
chicorée frisée	unité	1.50 €	II		0.00 €	1	1.50 €
chou frisé gros	unité	1.80 €	II		0.00 €	1	1.80 €
radis noir	kg	2.30 €	II	0.3	0.69 €	0.5	1.15 €
pomme de terre Allians	kg	1.60 €	III		0.00 €	1	1.60 €
					8.39 €		13.06 €

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

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

Meilleurs vœux

Toute l'équipe des Jardins du Breil vous présente ses meilleurs vœux pour l'année 2017!

Important

Vigilance sur les courges delicata

Nous avons reçu deux signalements concernant les courges delicata (petite courge longue jaune/orange/verte) distribuées dans les paniers les 20,21 et 22 décembre. Celles-ci étaient très amères, donc non comestibles (toxiques). Dans ce cas, jetez-les et merci de nous avertir. Nous n'avons pas constaté ce désagrément sur l'échantillon que nous avons goûté mais avons prévenu le semencier.