

## Steaks de chou-fleur et poêlée de lentilles

Pour 4 personnes :

- 1 petit chou-fleur
- 150g de lentilles vertes
- 2-3 pomme de terre
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 1 1/2 cuillère à café de curry
- Chez l'Epicier
- 1 1/2 cuillère à café de curcuma
- Chez l'Epicier
- 1 1/2 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de piment doux
- 1 pincée de sucre
- sel, poivre
- huile d'olive

Faire cuire les lentilles dans de l'eau bouillante avec le bouillon de légumes pendant 20 min.

Peler les pomme de terre, les couper en dés.

Les ajouter aux lentilles au bout de 10 min de cuisson.

Pendant ce temps couper le chou-fleur en tranches d'environ 2 - 3 cm d'épaisseur.

Mélanger toutes les épices ensemble avec le sucre, un peu de sel et de poivre.

En saupoudrer les steaks. Dans une poêle faire chauffer de l'huile et faire dorer les steaks 3 min de chaque côté jusqu'à ce que ce soit doré. Egoutter les lentilles et légumes. Les remettre dans une poêle avec le reste d'épices. Laisser poêler à feu doux et rectifier l'assaisonnement

## Salade tiède de mâche, quinoa, betterave rôtie et pamplemousse

Pour la salade :

- 5 betteraves moyennes
- 1 cc d'ail en poudre
- 2 cs d'huile d'olive
- 4 cs de graines de tournesol
- 100 g de quinoa
- 1 pamplemousse
- 4 poignées de mâche
- 4 cs d'arilles de grenade (1/2 grenade environ)

Pour la sauce :

- 4 cs d'huile d'olive de qualité
- 1 belle pincée de cinq baies fraîchement moulues

Laver les betteraves, les éplucher, les couper en huit et les placer dans un plat allant au four. Ajouter l'ail et l'huile d'olive, mélanger soigneusement, enfourner, allumer le four à 150°C et laisser cuire 1 heure en remuant à mi-cuisson. Réserver au chaud. 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les graines de tournesol (dans un petit plat à part) pour les torréfier. Porter une casserole d'eau à ébullition. Rincer le quinoa, l'égoutter et le faire cuire 10 minutes à frémissements. Couper le feu, couvrir et laisser reposer 10 minutes. Égoutter et réserver au chaud. Éplucher le pamplemousse à vif et détailler les suprêmes. Récupérer dans un bol le maximum de jus des épluchures. Mélanger le jus de pamplemousse à l'huile d'olive et à la pincée de cinq baies. Dresser les assiettes en répartissant dans l'ordre la mâche, le quinoa, les betteraves, le pamplemousse, la grenade et les graines de tournesol. Ajouter la sauce et servir immédiatement.

## LE PANIER

# DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2017 — Semaine 13

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Q	Panier DUO Montant	Q	Panier FAMILLE Montant
épinard	kg	4.40 €	I	0	<b>0.00 €</b>	0.9	<b>3.96 €</b>
pomme de terre*	kg	2.00 €	III	0.7	<b>1.40 €</b>	0.8	<b>1.60 €</b>
chou-fleur	unité	2.20 €	II		<b>0.00 €</b>	1	<b>2.20 €</b>
oignon*	kg	2.50 €	III		<b>0.00 €</b>	0.5	<b>1.25 €</b>
mâche	kg	11.00 €	I	0.2	<b>2.20 €</b>	0.25	<b>2.75 €</b>
betterave cuite	kg	3.50 €	I	0.4	<b>1.40 €</b>		<b>0.00 €</b>
poireau	kg	2.70 €	III	0.7	<b>1.89 €</b>		<b>0.00 €</b>
radis botte	kg	1.20 €	I	1	<b>1.20 €</b>	1	<b>1.20 €</b>
					<b>8.09 €</b>		<b>12.96 €</b>

\* SARL PODER (29) Agriculture Biologique

Conservation I: courte (1-3 j.) II: moyenne (3-7 j.) III: longue (+7 j.)



### Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

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



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](http://facebook.com/jardinsdubreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](http://twitter.com/JardinsduBreil)

[comiteadherentsjdb.wordpress.com](http://comiteadherentsjdb.wordpress.com)

### Ré-emploi des sachets

Nous nous posons souvent la question de l'utilisation des sachets papier. Fraîcheur, protection des légumes et contraintes logistiques liées à la pesée sont autant d'arguments en faveur de leur utilisation.

Néanmoins, vous pouvez tout à fait les laisser ou nous les redonner via votre cageot. Nous les réutiliserons au marché de Pacé

### Une mâche trop haute

Le printemps arrive et les plantes commencent à monter en graines. La mâche a elle aussi entamé ce processus comme vous le constaterez dans votre panier. Cela n'altère en rien le goût. Et plutôt qu'elle ne se perde nous en proposons des doses plus généreuses que ce qui vous est facturé