

## Parmentier de panais

Ingrédients pour 4 personnes :

600 gr de panais cuit à l'eau ou à la vapeur

2 jaunes d'œufs

50 gr de beurre

2 biscottes ou 2 tranches de pain sec ou chapelure

1 poignée de noisettes

1 reste de viande mijotée, de poisson ou de légumes cuisinés

sel, poivre, huile d'olive

Recette :

Sortir le beurre du frigo et le couper en morceaux.

Concasser grossièrement les noisettes.

Mixer les biscottes ou le pain sec pour obtenir une chapelure.

Mixer le panais avec le beurre, les jaunes d'œufs. Saler, poivrer et garnir une poche à douilles de cette mixture.

Hacher grossièrement au couteau le reste de viande, poisson ou légumes.

Dans le fond d'un plat à gratin, mettre un filet d'huile d'olive. Déposer la viande (poisson, ou légumes).

Garnir le dessus de panais à la poche à douille, parsemer de chapelure et d'éclats de noisettes.

Enfourner à 180°C pendant environ 10 minutes (le temps d'obtenir une belle coloration)

## Gratin chou-fleur pomme de terre au cumin

Ingrédients :

1 chou-fleur

quelques pommes de terre

40 g de gouda au cumin râpé

Béchamel :

50 cl de lait de soja

40 g de farine de blé 1/2 complète

30 g de margarine

60 g de gouda au cumin râpé

1 bonne cuil. à soupe de moutarde sel, poivre

Détachez les sommités du chou-fleur. Recoupez-les si elles sont très grosses. Lavez-les et égouttez-les. Pelez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites cuire les légumes dans une casserole d'eau bouillante salée pendant une douzaine de minutes. Égouttez.

Préparez la béchamel : Mélangez un peu de lait froid avec la farine pour délayer cette dernière.

Versez dans une casserole avec le reste de lait et la margarine.

Faites chauffer en touillant régulièrement au fouet. Le mélange va alors épaissir.

En fin de cuisson, ajoutez du sel, du poivre, la moutarde et le gouda. Mélangez bien.

Dans un plat à gratin graissé, disposez les sommités de chou-fleur et les pommes de terre.

Versez la béchamel dessus. Parsemez de gouda râpé. Enfouez dans un four préchauffé à 210 °C pendant une quinzaine de minutes puis terminez la cuisson sous le grill pour faire gratiner.

Version végétalienne : remplacez le gouda au cumin par 1/2 cuillère à café environ de cumin en poudre que vous ajouterez dans la béchamel. Saupoudrez le gratin de chapelure, ajoutez quelques noix de margarine ou arrosez d'huile d'olive et passez sous le grill.

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2017 — Semaine 14

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
mesclun	kg	11.00 €	I	0	0.00 €	0.25	2.75 €
coriandre	kg	1.10 €	I	1	1.10 €	1	1.10 €
carotte*	kg	2.50 €	II	0.5	1.25 €	0.5	1.25 €
poireau	kg	2.70 €	II	1	2.70 €	1	2.70 €
betterave cuite	kg	3.50 €	I	0	0.00 €	0.5	1.75 €
panais	kg	2.40 €	I	0.3	0.72 €	0.5	1.20 €
chou-fleur	kg	2.20 €	I	1	2.20 €	1	2.20 €
					7.97 €		12.95 €

\* SARL PODER (29) Agriculture Biologique



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

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

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

### Encore du chou-fleur!

Découverte pour les paniers DUO du mardi mais rebelote pour les autres... N'ayant qu'une seule variété (à cycle long) nous permettant d'éviter les gels de l'hiver, la culture entière arrive à maturité dans un laps de temps réduit. Heureusement les utilisations possibles sont très nombreuses en cuisine!

### Vacances d'avril: quelques modifications des horaires de certains dépôt

Du 10 au 22 avril ce sont les vacances scolaires. Attention donc pour les adhérents de la Maison Bleue et de la Harpe (fermetures respectives 18h15 et 18h30), des Longs Prés (ouverture de 14h à 18h) et de la maison du Ronceray (fermée le 20 avril: livraison de substitution au bar « La Pie Muette » dans le centre de Chantepie (fermeture 22h). Toutes ces infos seront renvoyées par mail aux adhérents concernés