

## Salade lentille, chou-fleur, orange

Ingrédients, pour 4 personnes :

- 100 g. de lentilles noires beluga (à défaut les lentilles vertes)
- 3 oranges
- 200 g. de chou-fleur
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- Sel gris de mer
- Poivre du moulin

La préparation :

- Rincer les lentilles et les faire cuire dans 3 volumes d'eau pendant 20 minutes. Les égoutter et laisser refroidir.

- Laver le chou-fleur et le mixer finement au robot.

- Éplucher les oranges à vif et les détailler en quartiers, sans la petite peau fine).

- Ciseler la coriandre.

- Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier. Saler & poivrer à convenance. Réserver au frais.

- Avant de servir, assaisonner avec une vinaigrette maison (huile d'olive + vinaigre de vin rouge + moutarde).

## Dhal de lentilles corail aux épinards

Ingrédients pour 3 personnes

- 200g de lentilles corail rincées
- 600g d'épinards lavés et émincés grossièrement
- 1 gros oignon jaune émincé
- Bouillon de légumes
- 100 ml de lait de coco
- Curry
- Curcuma
- 1 CS d'huile de coco

Préparation

Faites fondre l'huile de coco dans une sauteuse puis ajoutez du curry et du curcuma. Mélangez bien et faites chauffer quelques instants pour que les épices diffusent leurs arômes.

Ajoutez l'oignon émincé et faites le fondre.

Ajoutez les lentilles corail et couvrez de bouillon de légumes. Laissez cuire 15 minutes environ en ajoutant du bouillon si besoin.

Ajoutez les épinards et laissez cuire 5 minutes, le temps de les faire tomber, puis versez le lait de coco. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Servez bien chaud ! Bon appétit.

Ce plat est très bon servi avec du quinoa, du riz complet, des pommes de terre vapeur...

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2017 — Semaine 15

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
salade	kg	1.10 €	I	1	1.10 €	1	1.10 €
ciboulette	kg	1.10 €	I	1	1.10 €	1	1.10 €
chou-fleur	kg	2.20 €	II	1	2.20 €	1	2.20 €
poireau	kg	2.70 €	II		0.00 €	1	2.70 €
betterave cuite	kg	3.50 €	I	0.3	1.05 €	0	0.00 €
épinard	kg	4.40 €	I	0.6	2.64 €	0.9	3.96 €
navet	unité	2.20 €	I		0.00 €	1	2.20 €
					8.09 €		13.26 €

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

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

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

**La plantation des tomates a débuté**  
Tomates cerises rouges, oranges, black cherry, tomates rondes paola, et quelques variétés anciennes comme la précoce de quimper, Cornue des Andes... Premières récoltes espérées pour la mi-juillet!

**Un nouveau site internet en préparation**

C'est parti pour un gros chantier numérique! Le but étant de moderniser le fonctionnement des paniers, un développeur informatique (également adhérent aux paniers!) s'attaque à la refonte de notre site internet. Mise en route à la rentrée de septembre avec notamment un espace adhérent vous permettant d'avoir la main à 100% sur vos abonnements. A suivre...