

Velouté de pois cassés et poireau

Pour 2 personnes :

- le vert de 3 poireaux
- 100g de pois-cassés
- 2 carottes blanches (ou oranges)
- 1 bouquet garni
- 1 pointe de curcuma
- graines
- crème végétale
- sel, poivre
- noix de muscade

Environ 4 heures avant la réalisation de la soupe, faire tremper les pois cassés dans de l'eau.

Laver les verts de poireaux et les émincer très finement.

Laver les carottes et les couper en tronçons.

Rincer les pois-cassés et égoutter.

Mettre tous les légumes dans une casserole et couvrir d'eau bouillante.

Ajouter le bouquet garni et laisser mijoter sous couvert à feu moyen pendant 40 min.

Retirer le bouquet et mixer la soupe.

Ajouter le curcuma, de la noix de muscade (selon convenance), du sel, poivre.

Servir avec de la crème végétale et saupoudrer de graines.

Galette de pomme de terre et moutarde

Les ingrédients : (pour 4 personnes)

- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 oeuf
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à café de farine
- Sel, poivre
- Mélange d'herbes de votre choix

Les étapes :

Éplucher les pommes de terre puis les râper en fine lamelles.

« Essorer » bien afin d'enlever un maximum d'eau des pommes de terre.

Réserver dans un saladier. Couper finement l'oignon et hacher l'ail.

Faire revenir le tout dans un peu d'huile d'olive. Une fois que le mélange est fondu, le rajouter aux pommes de terre râpées, froides, dans le saladier. Mélanger. Ajouter l'œuf, la farine, la moutarde, le sel et le poivre et mélanger bien le tout. Dans une poêle, faire dorer les galettes à l'aide d'un emporte-pièce, avec un peu d'huile d'olive.

Environ 5 minutes de chaque côté. Saupoudrer d'herbes. Réserver sur du papier absorbant et déguster tiède

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2017 — Semaine 16

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
salade	kg	1.10 €	I	1	1.10 €	1	1.10 €
radis	unité	1.20 €	I	1	1.20 €	1	1.20 €
oignon	kg	2.50 €	II	0.5	1.25 €	0.6	1.50 €
pomme de terre*	kg	1.60 €	II	0.7	1.12 €	1	1.60 €
poireau	kg	2.70 €	II	0.8	2.16 €	1	2.70 €
carotte*	kg	2.40 €	I	0.5	1.20 €	0.7	1.68 €
coriandre	unité	1.10 €	I		0.00 €	1	1.10 €
blette	unité	2.20 €	I		0.00 €	1	2.20 €
					8.03 €		13.08 €

* provenance SARL PODER (29) culture en deuxième année de conversion vers l'AB

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

D'autres idées de recettes...

Rendez-vous sur le site vegemiam.fr, véritable moteur de recherche de recettes végétariennes goûteuses et originales. Vous y retrouverez les recettes que nous vous proposons et bien plus encore!

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...



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

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com