

Tarte Navet Miel Orange

Pour 4 personnes

Pour la pâte

100 g farine de seigle T130

100 g farine de riz complet (ou T80)

3 càs (25 g) huile olive

1 càc thym

Sel

+/- 90 g eau

Mélanger les farines, le thym, le sel. Ajouter l'huile d'olive et sabler du bout des doigts.

Verser l'eau progressivement : ajuster la quantité de manière à obtenir une boule de pâte homogène

Pour les navets

500 / 600 g de navets

Huile olive

1 grosse càs miel

le jus d'1 orange (15 cl environ)

Éplucher et laver les navets. Les couper en rondelles.

Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle.

Y faire revenir les navets sur feu assez vif jusqu'à ce qu'ils dorent.

Baisser le feu, ajouter un fond d'eau et cuire à couvert jusqu'à ce que les navets soient tendres (mais pas trop cuits).

Saler.

Faire évaporer l'eau s'il en reste. Remettre sur feu vif et ajouter le miel. Bien remuer et laisser caraméliser. Déglacer avec le jus d'orange. Laisser cuire encore quelques minutes pour que les navets absorbent une bonne partie du jus : c'est bien s'il en reste un peu.

Préchauffer le four à 180°C.

Huiler légèrement un moule. Étaler la pâte. Disposer joliment les navets au fond du moule à manqué et le jus de cuisson s'il en reste. Déposer le rond de pâte par-dessus et rabattre les bords à l'intérieur.

Enfourner pour 20 / 25 min. À la sortie du four, déposer un grand plat sur le moule à manqué et retourner vivement pour démouler la tarte.

Mini-flan céleri rave et parmesan

Ingrédients (pour 6 petits flans - moules à muffins) :

1/2 boule de céleri-rave

3 œufs

4 cl de crème fraîche liquide

10 à 15 gr de parmesan fraîchement râpé

Sel

Muscade

Préparation :

Une fois pelé, rincer le céleri-rave, le couper en morceaux et le placer dans le cuit-vapeur pour une trentaine de minutes.

Après avoir vérifié avec la pointe d'un couteau la cuisson du céleri, l'écraser au presse purée. Ajouter le parmesan, les œufs battus en omelette, la crème fraîche, la muscade fraîchement râpée et le sel. Bien mélanger. Répartir la préparation dans des moules à muffins. Enfourner à four chaud thermostat 6-7 (200°C), position haut & bas, pour 30 minutes. Ajuster le temps de cuisson à votre four. Ces petits flans seront idéals pour accompagner viande ou omelette.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2017 — Semaine 2

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
poireau	kg	2.70 €	I	0.7	1.89 €	1	2.70 €
carotte*	kg	2.40 €	II	0.7	1.68 €	0.7	1.68 €
oignon jaune	kg	2.50 €	III	0.5	1.25 €	0.5	1.25 €
navet botte	unité	2.00 €	I	0	0.00 €	1	2.00 €
betterave cuite	kg	3.50 €	I		0.00 €	0.5	1.75 €
céleri	kg	2.30 €	III	0.8	1.84 €	1	2.30 €
pomme de terre Allians	kg	1.60 €	III	0.9	1.44 €	0.9	1.44 €
					8.10 €		13.12 €

* 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.)



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

Info sur la conversion en agriculture biologique

Nous n'avons plus de carottes! Les carottes que nous avons donc achetées au groupement PODER sont issues d'un maraîcher dont la production est en seconde année de conversion biologique. Ce processus a lieu dans deux cas de figure: mise en culture d'une friche, d'un bois ou d'une jachère ou bien passage d'une exploitation conventionnelle à une exploitation respectant le cahier des charges de la bio. C'est au terme de la troisième année que la production sera officiellement bio. Lors de la deuxième année l'achat-revente par des producteurs bio est autorisé (cas présent) à condition de préciser la mention « en conversion vers l'AB » tandis que toute forme de commercialisation directe ou indirecte ne peut être estampillée « bio » durant la première année.