

## Tarte butternut coco (sucrée)

Les ingrédients :

- Une pâte feuilletée (ou brisée), idéalement faite maison, sinon celles sans beurre du commerce
- 700 g de butternut
- 2 c. à soupe de sucre roux
- 30 à 50 ml de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- De la noix de coco râpée (selon vos goûts)
- Du sucre glace ou du sucre de coco
- Une pomme (facultatif)

Les étapes :

Coupez la courge butternut en dés, faites-la cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes.

Au choix : écrasez la butternut à la fourchette (ça sera simple si la chair est assez cuite) ou mixez-la (blender ou mixeur plongeant) avec le lait d'amande et le sucre roux.

Incorporez la noix de coco râpée et étalez le tout sur la pâte. Vous pouvez rajouter encore un peu de noix de coco râpée par dessus et, éventuellement, placer des tranches de pomme sur les rebords de la pâte.

Faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes. Laissez refroidir à température ambiante pendant une heure.

## Velouté de panais aux noisettes

{Pour 4 personnes}

- 400 g de panais
- 20 cl de crème de riz cuisine (ou soja, amande, avoine...)
- 70 cl de bouillon de légumes
- 1 oignon
- sel
- poivre
- huile d'olive
- 2 poignées de noisettes

1. Dans une casserole, faire revenir à feu moyen l'oignon émincé dans une cuillère à soupe d'huile. Quand il devient translucide, ajouter le panais, préalablement épluché et coupé en dés. Faire revenir le tout pendant 5 minutes, en remuant, afin que le panais n'attache pas le fond de la casserole.

2. Ajouter le bouillon. Couvrir et laisser cuire 25 minutes, jusqu'à ce que le panais soit tendre.

3. Ajouter la crème de riz cuisine, saler, poivrer, puis mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.

4. Torrifier les noisettes à la poêle quelques minutes à feu moyen, sans ajout de matière grasse, puis, hors du feu, les concasser grossièrement.

5. Parsemer les noisettes sur le velouté et servir chaud.

## LE PANIER

# DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2017 — Semaine 3

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
courge butternut	kg	2.40 €	II	1	2.40 €	1.2	2.88 €
chou frisé	kg	2.20 €	II		0.00 €	0.5	1.10 €
chou rouge	kg	2.20 €	II	0.6	1.32 €		0.00 €
roquette	kg	11.00 €	I		0.00 €	0.15	1.65 €
carotte	kg	2.40 €	III		0.00 €	1	2.40 €
panais	unité	2.40 €	III		0.00 €	0.5	1.20 €
radis daïkon	kg	2.30 €	III		0.00 €	0.4	0.92 €
blette	unité	2.10 €	I	1	2.10 €		
rutabaga	kg	2.20 €	III	0.3	0.66 €	0.3	0.66 €
chou tatsoï	unité	1.00 €	I		0.00 €	1	1.00 €
pomme de terre Allians	kg	1.60 €	III	1	1.60 €	1	1.60 €
					8.08 €		13.41 €

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

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



RESEAU COCAGNE



**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)

## Recherche de bénévoles pour apprentissage et perfectionnement du Français

Nous cherchons un ou des bénévoles pour animer des temps d'apprentissage et/ou de perfectionnement du Français (lu, écrit et parlé) aux Jardins à destination de nos salariés. Si vous êtes vous-mêmes intéressés et/ou si vous connaissez quelqu'un susceptible de nous aider, n'hésitez pas à nous contacter

## Le chou tatsoï

Le tatsoï présent dans les paniers Famille cette semaine est une variété de chou de chine. Vous en avez déjà consommé en jeunes pousses dans nos mescluns de salade. Cette fois-ci nous vous proposons des feuilles arrivées à maturité. A consommer également crues ou à cuisiner comme des épinards