

Potée végétarienne

INGRÉDIENTS

- thym, sarriette, laurier, cumin en grains et un tronçon d'algue Kombu pour la cuisson ;
- 1 chou vert frisé ;
- 4 petits oignons ;
- clous de girofle ;
- 4 navets boule d'or ;
- 4 navets roses ;
- 250 g de haricots rouges ;
- 2 boîtes de haricots cuits ;
- 4 petits céleri rave "portion" ;
- 1 c. à s. de tamari ;
- 4 petits carottes ;
- 1 c. à s. de pâte miso de riz ;
- gomasio.

Si vous utilisez des haricots rouges secs, il est nécessaire de les faire tremper au moins 24 heures dans un grand volume d'eau.

Cuisson des haricots rouges : verser les haricots égouttés dans une cocotte, ajouter une partie du thym, de la sarriette, des feuilles de laurier, des grains de cumin et l'algue Kombu détaillée en lanières. Recouvrir d'eau de source ou filtrée et faire cuire à couvert, à feu doux 45 minutes environ.

Préparation et cuisson des légumes : ôter les feuilles dures du chou et partager le chou en huit. Brosser les carottes et les navets et les laisser entiers sauf s'ils sont trop gros, éplucher les céleris raves et les oignons. Planter dans chacun de ces derniers un clou de girofle.

Mélanger le tamari dans un demi-verre d'eau. Dans une cocotte à fond épais, verser l'eau additionnée de tamari et des feuilles de laurier. Disposer les légumes et les parsemer de grains de cumin, de thym et de sarriette. Laisser mijoter à feu très doux, à couvert une trentaine de minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas écrasés. En fin de cuisson, rajouter les haricots rouges cuits. Prélever un petit bol de bouillon de cuisson et y délayer la pâte miso. Dresser les assiettes de service en répartissant les légumes et les haricots, arroser de pâte miso. Déguster bien chaud, avec éventuellement des tranches de pain complet tartinées de pesto.

Gratin de pain de sucre

Comme une endive, la chicorée pain de sucre peut se consommer crue en salade ou cuite

Ingrédients / pour 3 personnes
1 salade pain de sucre
2 oignons
Parmesan râpé
3 tranches de jambon cuit (possibilité de le mixer cuit ou cru)
1 brique de crème liquide
1 cuillère à soupe de moutarde
Sel
Huile d'olive

PRÉPARATION

Couper finement les oignons, les faire revenir légèrement dans un peu d'huile d'olive. Laver la salade, la couper en lanière et l'ajouter aux oignons revenus. Faire cuire à feu doux en salant jusqu'à évaporation de l'eau. Mélanger la farine, la moutarde et la crème. Couper le jambon en lanières. Dans un plat à gratin, mettre la moitié de la salade cuite, saupoudrer de parmesan, mettre la moitié de la crème, ajouter une couche avec la moitié du jambon. Recommencer d'alterner les couches avec le reste des ingrédients. Bien tasser la préparation avec une fourchette pour que la crème recouvre le tout. Saupoudrer de parmesan. Mettre au four à 190° C pendant 30 mn.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2017 — Semaine 5

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
chou de Pontoise	kg	2.20 €	I	0.8	1.76 €	1.1	2.42 €
poireau	kg	2.70 €	II	0.8	2.16 €	1	2.70 €
navet botte	unité	2.00 €	I		0.00 €	1	2.00 €
chicorée pain de sucre	unité	1.20 €	II		0.00 €	1	1.20 €
betterave cuite	kg	3.50 €	I		0.00 €	0.4	1.40 €
courge musquée/Nice	kg	2.20 €	I	1.2	2.64 €	1.5	3.30 €
pomme de terre Allians	kg	1.60 €	III	1	1.60 €	0	0.00 €
					8.16 €		13.02 €

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

Y'a pas que les légumes...

Nous annoncerons très prochainement une date (courant mai) pour un temps convivial spécialement destiné aux adhérents des Jardins du Breil. Pour changer un peu des légumes, Samuel Duguépéroux (éleveur bovin AB à Gahard) vous invitera à découvrir son exploitation, ses méthodes, etc. Tout ceci sur un site naturel remarquable! Plus d'infos dans les semaines à venir

Des inquiétudes sur les réserves d'eau

Très peu d'eau jusqu'ici depuis le début de l'hiver. Légitimement, cela fait craindre une pénurie pour le prochain été. A voir si le changement de temps amorcé cette semaine va durer...