

## Purée de panais à l'asiatique

### INGRÉDIENTS

Ingrédients pour 2 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

4 panais

100g de crème de coco  
bouillon de légumes

1 cuillère à café de sauce  
soja ou tamari

1/2 cuillère à café de gingembre en poudre

coriandre fraîche ou surgelée

Purée de panais à l'asiatique 2

Préparation de la purée

Epluchez les panais et découpez-les en quartiers moyens. Faites-les cuire dans une grande quantité de bouillon de légumes pendant environ 30 minutes puis égouttez-les.

Mixez au robot les panais cuits, la crème de coco, la sauce soja et le gingembre en poudre. Si la purée est trop épaisse, rajoutez un peu de crème de coco. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

## Gnocchis de topinambour

300 gr de topinambour  
300 gr de pommes de terre  
100 gr de farine de maïs  
250-300 gr farine (selon consistance de la pâte)

1 œuf  
10 cl de lait de coco  
sel, poivre

Épluchez et coupez grossièrement les topinambours et les pommes de terre, puis faites-les cuire environ 20 mins à la vapeur. Les morceaux doivent être très mous: réduisez-les en purée.

Incorporez les farines, l'œuf et l'assaisonnement à la purée. Vous devez obtenir une pâte homogène pas trop collante. Selon la teneur en eau des légumes, la pâte peut être très collante, rajoutez donc de la farine au besoin.

Farinez vos mains et votre plan de travail; divisez la pâte en 4 boules, puis roulez chacune des boules en boudins d'environ 2 cm de diamètre. Coupez chaque boudin en tronçons de taille égale, utilisez vos doigts comme unité de mesure, (pour moi, deux doigts).

Enfin, décorez vos gnocchis à l'aide d'une fourchette: déposez un tronçon de pâte au niveau des piques de la fourchette, puis faites-le rouler le long des dents de la fourchette, tout en enfonçant l'index dans le gnocchi. Au début, vous tâtonnerez, mais après quelques gnocchis vous deviendrez la Reine du roulage.

Pour la cuisson, c'est simple et rapide: faites bouillir une casserole d'eau salée, et plongez-y les gnocchis. Lorsqu'ils sont cuits, les gnocchis remontent à la surface, sortez-les de l'eau un à un et placez-les dans une passoire. Vous pouvez les déguster au choix avec une noix de beurre, ou vous pouvez les faire poêler

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2017 — Semaine 6

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
panais	kg	2.40 €	II	0.4	0.96 €	0	0.00 €
radis noir	kg	2.40 €	II	0.3	0.72 €	0.4	0.96 €
topinambour	kg	2.30 €	I	0.4	0.92 €	0.6	1.38 €
coriandre	unité	1.10 €	I		0.00 €	1	1.10 €
mâche	kg	11.00 €	I		0.00 €	0.15	1.65 €
oignon	kg	2.50 €	II	0.3	0.75 €	0.3	0.75 €
courge butternut	kg	2.40 €	II	0.8	1.92 €	1.2	2.88 €
mesclun	kg	11.00 €	I	0.15	1.65 €		0.00 €
betterave cuite	kg	3.50 €	I	0.4	1.40 €		0.00 €
épinard	kg	4.40 €	I		0.00 €	1	4.40 €
					8.32 €		13.12 €

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)



MAIRIE - VILLE



## Y'a pas que les légumes...

Aux retours des beaux jours, le samedi 13 mai, tous les adhérents seront conviés à 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