

LE PANIER

DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2017 — Semaine 7

Que faire du piment de Cayenne?

Très piquant, il relève n'importe quel plat.

Pour atténuer un plat trop pimenté, ajoutez une forme de gras, des produits laitiers et un peu de sucre : par exemple, de la noix de coco, de la crème fraîche ou des lamelles de pommes.

Vous pouvez utiliser votre piment avec des grillades de viandes, ou des sauces dips apéritives à la crème ou au yaourt, ou dans un Guacamole : vous pourrez ainsi mesurer l'intensité de votre piment et le dosage nécessaire.

Le Piment de Cayenne est l'un des ingrédients indispensables de mélanges tels que la poudre chili, la poudre de curry ou le mélange cajun.

Moulue, vous pouvez parfumer riz, semoule, légumes, viandes blanches et poissons par exemple.

Sinon tentez également en dessert, comme un Gâteau au chocolat.

Une autre solution est de simplement l'infuser dans un plat mijoté puis de le retirer avant de servir.

Couscous aux légumes et fruits secs

1 rutabaga moyen
500 g de carottes
600 g de poireaux
1 oignon blanc
50 g de raisins secs
2 belles figues séchées
2 abricots secs, 1 citron confit
2 feuilles de laurier
1 bouillon cube de légumes (facultatif)
1 à 2 cs d'épices à couscous (coriandre, cannelle, poivre noir, gingembre, girofle, piment)
300 g de quinoa

Éplucher le rutabaga et les carottes, les laver et couper le rutabaga en dés et les carottes en tronçons. Éplucher les poireaux, les couper en tronçons puis en deux ou quatre et les laver en éliminant bien toute la terre. Éplucher l'oignon, le laver et l'émincer. Laver et égoutter les fruits séchés. Couper le citron confit en quatre, le rincer et retirer l'intérieur blanc pour ne conserver que le zeste (commencer à découper au couteau, puis terminer en tirant avec les doigts, l'intérieur partira facilement). Couper le zeste en tout petits dés. Placer tous les ingrédients (sauf le quinoa) dans une cocotte en fonte ou une grande sauteuse. Ajouter 1/2 l d'eau et mélanger délicatement. Couvrir et placer sur feu doux pour 30 minutes environ. Vérifier la cuisson des légumes avec la lame d'un couteau qui doit entrer facilement ; sinon, poursuivre la cuisson quelques minutes supplémentaires. Pendant que les légumes cuisent, rincer le quinoa (pour éliminer la saponine) jusqu'à ce que l'eau de rinçage soit claire et ne mousse plus, l'égoutter, le placer dans une casserole avec deux fois son volume d'eau. Couvrir, porter à ébullition, puis laisser cuire sur feu doux 10 à 15 minutes à couvert, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Éteindre le feu et laisser gonfler 10 minutes, toujours à couvert. Servir bien le chaud le quinoa accompagné des autres légumes et arroser de leur jus de cuisson.

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
carotte*	kg	2.40 €	II	0.6	1.44 €	0.7	1.68 €
chou blanc	kg	2.20 €	II	0.8	1.76 €	1	2.20 €
poireau	kg	2.70 €	I	0.5	1.35 €	0.5	1.35 €
Piment de cayenne	unité	1.10 €	I		0.00 €	1	1.10 €
mâche	kg	11.00 €	I		0.00 €	0.2	2.20 €
rutabaga	kg	2.20 €	II	0.3	0.66 €	0.3	0.66 €
courge	kg	2.40 €	II	1.2	2.88 €	1.6	3.84 €
					8.09 €		13.03 €

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

* SARL PODER (29) Agriculture Biologique



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

Le panier en feu...

Le piment de Cayenne (ou « piment enragé ») entre dans la composition du tabasco. Il existe une échelle d'intensité de piment, appelée l'**Echelle de Scoville** (1912), qui indique la présence massive ou non de la molécule "**capsaicine**" responsable du "feu" ressenti en bouche. Loin d'être le plus puissant, il convient tout de même d'y aller avec parcimonie!

Point sur la production

Nous arrivons dans la période traditionnellement la plus rude pour les maraîchers. Cette année particulièrement. Les conditions climatiques ont joué sur la production avec en tout premier lieu la triste récolte de pommes de terre. Quelques achats seront effectués pour compléter nos paniers en mars/avril. A partir de mi-avril, les premiers légumes printaniers pointeront le bout de leur nez