

Gaufres salées pommes de terre/ carotte et sauce aux fanes

Pour 6 gaufres :

1 petite carotte (70gr une fois râpée)
2 pommes-de-terre (270gr une râpées)

50gr de farine
Quelques cl de crème de soja
Sel-poivre

Épices au choix (un peu de graines de cumin simplement pour moi)

1 cuiller à café de levure chimique (je ne pense pas que ce soit obligatoire)

Une fois les légumes râpés, les mettre dans un saladier et les mélanger.

Ajouter un peu de crème de soja, juste pour lier les légumes, sel et poivre et épices à votre convenance et bien mélanger pour que ce soit homogène.

Ajouter la farine et mélanger à nouveau. Pendant ce temps préchauffer l'appareil à gaufres.

Une fois l'appareil prêt, verser de la préparation dans les moules à gaufres (je n'utilise pas toute la plaque, je fais plutôt des gaufres rondes).

Quand les gaufres sont cuites, les réserver sur une grille le temps que les autres cuisent.

Pour la sauce aux fanes de carotte :
3 poignées de fanes de carottes équeutées

3 cuillères à soupe de graines de tournesol

1 gousse d'ail (pas trop grosse, pour que ça ne domine pas)

Sel-poivre

Eau (plus vous mettez d'eau, plus la sauce sera liquide)

Laver les fanes puis les blanchir rapidement (30 secondes, pas plus) dans de l'eau frémissante puis les égoutter.

Dans un mixeur, mettre les fanes, sel, poivre, la gousse d'ail dégermée, les graines et un peu d'eau.

Mixer le tout, rajouter de l'eau si nécessaire. Mixer jusqu'à obtenir la texture qui vous convient. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Gnocchis de panais au sarrasin

Ingrédients pour 2 personnes :
1 beau panais de 260/280 g, lavé et épluché

25 g d'arrow root, de fécule de maïs ou de pomme de terre

25 g de farine de sarrasin

1 pincée de sel

Un peu d'huile d'olive

Cuire le panais à la vapeur (ou, à défaut, à l'eau), jusqu'à ce qu'il soit bien tendre, une trentaine de minutes environ. L'écraser à la fourchette et le mélanger à la fécule, la farine et le sel.

Former une boule de pâte et laisser reposer 10 minutes à température ambiante.

Diviser la pâte en 4 pâtons et former des boudins en roulant la pâte avec vos mains, de 3 cm de largeur et de 1,5 cm d'épaisseur environ. Couper les boudins en tranches de 1 à 1,5 cm d'épaisseur.

Verser 3 litres d'eau dans une marmite et porter à ébullition. Lorsque l'eau bout, y plonger les gnocchis. Lorsque les gnocchis remontent à la surface, ils sont prêts à être égouttés, compter environ 5 à 6 minutes. Verser un peu d'huile dans une poêle et y faire revenir les gnocchis quelques minutes, le temps qu'ils soient bien dorés. Astuce : Les gnocchis peuvent également être réalisés avec de la courge, de la patate douce, des pommes de terre ou de la carotte.

Conservation : Les gnocchis se conservent 3 jours environ au réfrigérateur. Ils peuvent également être congelés.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2017 — Semaine 8

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
pomme de terre	kg	1.60 €	III	0.7	1.12 €	0.7	1.12 €
oignon	kg	2.50 €	II		0.00 €	0.6	1.50 €
carotte	kg	2.40 €	II	0.7	1.68 €	1	2.40 €
mesclun	kg	11.00 €	I	0.15	1.65 €	0.2	2.20 €
navet botte	unité	2.00 €	II	1	2.00 €	1	2.00 €
betterave cuite	kg	3.50 €	I		0.00 €	0.5	1.75 €
radis noir	kg	2.40 €	II	0.4	0.96 €	0.4	0.96 €
panais	kg	2.50 €	II	0.3	0.75 €	0.5	1.25 €
					8.16 €		13.18 €

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](https://www.facebook.com/jardinsdubreil)

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

Commandes de Miel et pain d'épices

Emmanuel Musset, apiculteur à Vignoc, vous propose à nouveau sa sélection de miels et pain d'épices en livraison directe avec votre panier de légumes! Commandes uniquement via le formulaire contenu dans le mail que nous allons très prochainement vous adresser

Point sur la production

Durant l'hiver, plusieurs salariés en profitent pour avancer sur leur projet personnel. Logistique, Aide à la personne, élevage porcin, etc... Divers domaines pour diverses envies... Ces stages sont en fait des mise à disposition de salarié à une entreprise tierce. De cette manière nous maintenons leur rémunération intacte. Cet outil est particulièrement utile pour confirmer un projet ou se projeter sur un poste.