

Patidou farci chèvre, miel et noisette

Pour 2 personnes

- 2 patidou
- 200 g de chèvre frais
- 20 cl de crème à

l'amande (ou soja, ou crème fraîche)

- une poignée de noisettes concassées
- miel
- poivre

1. Brossez soigneusement les patidou. Découper dans la partie haute un chapeau. Evider chaque courge. Réserver.

2. Dans un petit saladier, mélanger à la fourchette le chèvre, la crème et les noisettes concassées. Poivrer.

3. Garnir chaque patidou du mélange au chèvre. Remettre les chapeaux.

4. Préchauffer le four à 180°C (th.6).

5. Mettre les patidou dans un plat allant au four. Enfourner pour 45-50 minutes environ (la courge doit être tendre).

6. A la sortie du four, ôter les chapeaux et verser un filet de miel sur le fromage. Servir dans attendre.

Poêlée sarrasin, épinard et champignons

Ingredients

- 150g de sarrasin décortiqué
- 2 petits oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 80 de tofu fumé
- 85g d'épinards frais (3 belles poignées)
- 85g de champignons de paris (ou bruns, soit 6 champignons environ)
- 3 belles cuillères à soupe de tamari (ou sauce soja)

Instructions

Faites cuire votre sarrasin dans un grand volume d'eau, et goûtez-le en fin de cuisson afin qu'il reste légèrement croquant. Égouttez-le et réservez-le

Dans une poêle, faites revenir* vos oignons préalablement détaillés en lamelles pendant quelques minutes à feu moyen

Ajoutez les gousses d'ail coupées en petits morceaux et votre tofu fumé et faites revenir pendant 2-3 minutes

Ajoutez une cuillère à soupe de sauce soja. Remuez la préparation

Coupez vos champignons en lamelles et ajoutez-les à la poêlée

Laissez revenir encore quelques minutes puis ajoutez le sarrasin cuit et égoutté à la préparation, avec 2 cuillères à soupe de tamari. Remuez afin que le sarrasin s'imprègne de la sauce.

Ajoutez vos épinards frais en dernier, et remuez la préparation à feu doux pendant une minute

Servez immédiatement

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2017 — Semaine 9

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
épinard	kg	4.40 €	I	0.5	2.20 €	0.8	3.52 €
céleri rave	kg	2.30 €	II	0	0.00 €	0.6	1.38 €
mâche	kg	11.00 €	I	0.15	1.65 €	0.25	2.75 €
navet botte	unité	2.00 €	I	0	0.00 €	1	2.00 €
courge patidou	kg	2.80 €	II	0.3	0.84 €	0.5	1.40 €
betterave cuite	kg	3.50 €	I	0.4	1.40 €	0	0.00 €
poireau	kg	2.70 €	II	0.8	2.16 €	0.8	2.16 €
					8.25 €		13.21 €

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

Commandes de caissettes de viande de porc AB

Jeudi 16 mars est la date retenue pour la prochaine livraison de caissettes de viande de porc AB (D. Houget, Bourgarré). Infos et lien pour commander à venir par mail

Une « appli » contre le gaspillage alimentaire

L'application pour smartphones « Too Good to Go » (comprendre « Trop bon pour être jeté ») arrive à Rennes. Elle permet de mettre en relation des commerçants et des consommateurs autour d'un objectif: la réduction du gaspillage alimentaire. Les commerçants participants pourront annoncer sur l'appli des réductions (70-80%) sur des produits qu'ils ne pensent pas vendre avant la fin de la journée.