

Tarte au chou rouge confit

1 pâte brisée, 1/4 d'un chou rouge, 70g de fromage frais, 50g de parmesan, 1 oignon, 6 cas d'huile d'olive, 2 cas de soja salé, 2 cas de sirop d'érable, 1 cas thym + origan

Préchauffer le four à 180°

Émincer le chou rouge et l'oignon puis les mélanger avec l'huile d'olive (ou de colza), la sauce soja, le sirop d'érable, les herbes et le parmesan.

Étaler la pâte dans un plat et la couvrir du fromage frais.

Verser le mélange de chou directement sur le fromage frais.

Enfourner à 180° pendant 30 à 35 min.

Gnocchis sauce champignon, comté épinard.

500g de gnocchis, 250g de champignons, 1 oignon rouge, 1 bouillon, 33 cl de crème, 300g d'épinards, 70g de comté râpé

Faire cuire les gnocchis.

Faire revenir l'oignon avec un peu de beurre dans la poêle puis ajouter un verre d'eau de bouillon de légume. Ajouter ensuite les champignons émincés. Une fois les champignons cuits, ajouter les épinards grossièrement hachés et la crème.

Ajouter une louche d'eau de cuisson des gnocchis et le comté râpé. Laisser mijoter.

Mélanger le tout aux gnocchis et déguster.



Cofinancé par
l'Union européenne



**Pour annuler un panier
Avant le lundi 8h**

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet www.jardinsdubreil.fr

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 07

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Betterave cuite	4.80€/kg	0.4	1.92
Oignon jaune	2.75€/kg	0.5	1.38
Pomme de terre	2.20/kg	0.8	1.76
mâche	13.20€/kg	0.11	1.45
Epinard	5.00€/kg	0.5	2.50
			9.01

carottes : provenance Finistère

Pomme de terre: Maïwenn; provance finistère

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Courge	2.90€/kg	0.7	2.03
Chou rouge	2.00€/p	1	2.00
Mâche	13.20€/kg	0.2	2.64
Betterave cuite	4.80€/kg	0.5	2.40
Echalote	5.50€/kg	0.2	1.10
Chou kale	6.00€/kg	0.2	1.20
Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20
Radis bleu	2.60€/kg	0.4	1.04
			14.57

Nouvelles des cultures:

Le gros chantier de semis d'oignon est fini. Presque 97.000 graines ont été semées.

Certains plants commencent à lever. Nous les planterons si tout va bien d'ici 2 mois. Nous sommes d'ailleurs déjà entrain de préparer la parcelle où ils seront plantés. Nous avons posé des toiles tissées sur la terre où les oignons et les échalotes seront plantés. Cette technique, que nous avons testé l'année dernière, a porté ses fruits. L'occultation apportée par la bâche limite la poussée des mauvaises herbes, nous permet de limiter le travail du sol et le passage du tracteur. Ceci préserve les sols en améliorant sa réserve en eau et en biomasse et nous fait économiser en temps passer sur le tracteur et donc en essence.

Par ailleurs, nous avons aussi semé les courgettes qui seront plantées dans 3 à 4 semaines. 2 serres de pommes de terre nouvelles ont été plantées. Une deuxième série de carotte primeur a été semée. Les radis roses ainsi que 2 séries de batavia sont aussi entrain de poussés.

Le reste des légumes est dans notre serre semis. Nous espérons planter une nouvelle série de navet nouveau cette semaine. Suivront les betteraves primeurs, les nouveaux épinards, les fenouils, blettes, salades, chou rave...