

Fondue de fenouil à la crème et à l'ail

1 Fenouil, 1 oignon, 3 gousse d'ail, 20cl de crème liquide entière, Huile, Sel, Poivre, Eau

Je rince et j'émince finement le fenouil.

À feu fort, je fais revenir le fenouil dans une poêle creuse avec de l'huile pendant 5 minutes en veillant à remuer la préparation.

Je sale et poivre.

Lorsque le mélange est bien doré, j'ajoute un verre d'eau et laisse cuire le mélange encore 10 mn à feu doux.

J'ajoute l'ail émincé finement et l'oignon émincé et je mélange. Je laisse cuire 2 minutes en remuant.

Pour finir, j'ajoute la crème et ajuste l'assaisonnement en sel et en poivre.

Plat à servir avec le riz.

Brownie betterave chocolat

L'ajout de betterave en fait un dessert sans gluten et permet de limiter la quantité de sucre et de beurre tout en préservant le moelleux et l'onctuosité du brownie.

200 g de chocolat noir corsé, 250 g de betteraves cuites mixées en purée, 3 œufs, 50 g de fécule de maïs, 40 g de cacao amer en poudre, 100 g de poudre d'amande, 130 g de beurre demi sel fondu, 140 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 sachet de levure chimique

Préchauffer le four à 180°C.

Faire fondre le beurre et le chocolat en morceaux au micro-ondes, bien mélanger.

Mélanger les œufs et le sucre et faire mousser.

Mélanger les 2 préparations.

Ajouter la purée de betterave, la fécule, la poudre d'amande, la poudre de cacao amer, le sucre vanille et la levure chimique. Bien mélanger.

Repartir la préparation dans un moule carré beurré. Enfourner et cuire pendant 30 à 35 min.

Laisser refroidir avant de démouler puis découper en carrés en parts égales.



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 21

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou rave	1.50€/p	1	1.50
courgette	3.00/kg	0.7	2.10
Fenouil	1.60€/kg	1	1.60
Salade	1.30€/p	1	1.30
Betterave primeur	2.50€/kg	1	2.50
			9.00

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.30€/p	1	1.30
courgette	3.00€/kg	1	3.00
Fenouil	1.60€/kg	1	1.60
Betterave primeur	2.50€/p	1	2.50
Pois gourmand	11.50€/kg	0.22	2.53
Pomme de terre primeur	4.70€/kg	0.8	3.76
			14.69

48h de l'agriculture urbaine:

Le festival des 48h de l'agriculture urbaine c'est une multitude d'événements participatifs organisés par des structures locales dans de nombreuses villes en France, en Belgique, en Suisse et au Luxembourg. L'objectif ? Faire découvrir l'agriculture urbaine à toutes et à tous !

Dans ce cadre, les Jardins du Breil ouvre ses portes le samedi 25 mai de 10h à 16h30.

Au programme des visites des Jardins à partir de 10h et à heure fixe ensuite toute la journée.

L'association « l'Ecole Comestible » organisera un atelier de cuisine parents/enfants de 10h30 à 11h30 (accessible pour les enfants de 5 à 11 ans).

Nous sommes travaillons également à la mise en place d'activités ludiques à destination des plus jeunes (circuit de l'eau, vie du sol...).

Ce sera aussi l'occasion de venir partager un temps avec l'équipe autour d'un café.

Plus d'informations sur les autres événements rennais sur le site des 48h de l'agriculture urbaine: <https://www.les48h.com/villes/rennes/>