

Velouté potimarron coco curry

1 potimarron, 2 pomme de terre, 1,5 l d'eau, 1 bouillon de légumes, 1 c. à c. de curry, Sel, poivre, muscade, 125 ml de lait de coco.

Pelez la courge, retirez les graines avec une cuillère, et coupez-les en petits cubes. Pelez l'oignon et l'ail et émincez-les. Faites-les ensuite dorer dans un faitout avec le beurre. Lorsqu'ils sont bien fondants, ajoutez les cubes de potimarron. Remuez 5 min à feu vif pour qu'ils dorent, puis baissez le feu. Mettez les épices : curry, piment et les gousses de cardamome entières mais ouvertes (fendez simplement les gousses avec un couteau pointu). Salez, poivrez, versez un fond d'eau et couvrez pour laisser cuire 30 min. À la fin de la cuisson, récupérez les légumes avec une écumoire en laissant les gousses de cardamome. Mixez le tout avec la crème de coco. Si besoin, allongez un peu le velouté en ajoutant de l'eau de cuisson. Versez la soupe dans une casserole et maintenez-la au chaud sur un feu doux jusqu'au service. Profitez-en pour vérifier l'assaisonnement et l'ajuster éventuellement.

Rincez la coriandre et séchez-la sur du papier absorbant. Préparez quelques jolies feuilles que vous répartirez sur les bols au moment de la dégustation.

Radis daïkon cuits au four au laurier

3 radis daïkon, 10 feuilles de laurier, 15g de beurre, 2 c à s d'huile d'olive, fleur de sel, poivre

Beurrer le fond d'un plat et tapisser de feuilles de laurier. Ajouter deux cuillères à soupe d'huile d'olive, puis la fleur de sel, déposer les radis, huile d'olive et fleur de sel.

Enfourner à 160°C pour 15 minutes sans couvercle, puis couvrir 20 minutes, puis découvrir pendant 10 minutes. Ajouter un tour de moulin à poivre et un filet de vinaigre.



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 40

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Poivron	4.80€/kg	0.3	1.44	Aubergine	4.40€/kg	0.5	2.20
Potimarron	2.90€/kg	1.1	3.19	Tomate cerise	8.20€/kg	0.15	1.23
Tomate Paola	3.50€/kg	0.7	2.45	Tomate paola	3.50€/kg	0.5	1.75
Tomate cerise	8.20€/kg	0.12	0.98	Potimarron	2.90€/kg	1.5	4.35
Radis daïkon	2.60€/kg	0.4	1.04	Tomate ancienne	4.80€/kg	0.8	3.84
			9.10	Radis daïkon	2.60€/kg	0.5	1.30
							14.67

Dans vos paniers cette semaine, le radis daïkon

Légume à la fois croquant et juteux, le daïkon possède une **saveur moins piquante que les radis occidentaux**. Il pourrait être considéré sous tous ses aspects comme un super aliment.

Il est peu calorique, riche en vitamine C, en amylase et en fibres. Il permet d'avoir une bonne digestion. C'est une source importante d'éléments anti-oxydants connus pour leurs effets anti-vieillessement.

Au-delà de tous ces bienfaits, il est surtout très bon aussi bien cru que cuit, où il perd de son piquant.

Dans les champs cette semaine

Comme évoqué la semaine dernière, nous poursuivons la récolte des légumes de conservation. Nous en avons fini avec les courges, et nous nous attaquons maintenant aux radis noirs.

Malgré la pluie, nous avons réussi à semer les engrais verts sur les parcelles libérées au fur et à mesure. Nous aurons donc des sols couverts cet hiver, et de la matière organique à broyer et incorporer pour nourrir la terre!