

Rouleaux de chicorée pain de sucre

Chicorée 6 à 8 feuilles détachées, le reste en fines lamelles, eau salée bouillante, 1oignon, 1 gousse d'ail finement hachée, 4 cm de gingembre finement râpé, 200g de tofu fumé râpé 1 à 2 cs de sauce soja, 2dl de bouillon de légumes, 50g de gruyère râpé, sel, poivre

Faire b

lanchir les feuilles pendant env. 30 secondes dans l'eau salée bouillante. Les sortir et les poser sur un linge de cuisine propre.

Dans une poêle, ajouter le gingembre, l'ail et l'oignon et faire griller brièvement. Ajouter la chicorée pain de sucre et le tofu et bien faire griller pendant env. 10 minutes en remuant. Verser la sauce soja, recouvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la chicorée pain de sucre soit tendre. Faire réduire sans couvrir le liquide produit. Assaisonner avec le sel et le poivre. Laisser un peu refroidir la farce et répartir env. 2 cs sur les feuilles préparées. Poser 2 feuilles les unes sur les autres, rabattre les bords et faire les rouleaux à partir de l'autre côté. Poser dans le moule à gratin, verser le bouillon et saupoudrer de fromage.

Faire gratiner pendant env. 30 minutes dans un four préchauffé à 200°.

Cake moelleux au potimarron et aux noix

*350 g de pulpe cuite de potimarron, 125 g de farine, 125 g de beurre mou, 125 g de sucre, 3 œufs, 65 g de cerneaux de noix, 1/2 citron, 1/2 orange, 1 sachet de levure chimique
2 c. soupe de rhum*

Préchauffez le four à 150°C (th. 5). Réduisez la pulpe de potimarron en purée à l'aide d'un moulin à légumes puis incorporez-lui les cerneaux de noix finement écrasés.

Tamisez la farine et la levure.

Dans une terrine, mélangez au fouet le beurre et le sucre jusqu'à obtenir la consistance d'une crème légère.

Ajoutez un œuf et dès que la préparation est de nouveau homogène, incorpore le 2e œuf, puis le 3e de la même façon.

Introduisez la farine et la purée de potimarron aux noix.

Râpez les zestes des deux agrumes, parfumez au rhum, mélangez.

Versez cette préparation dans un moule à cake antiadhésif. Faire cuire à 180° pendant 45min.



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 41

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	2.20€/kg	0.6	1.32	Pomme de terre	2.20€/kg	0.9	1.98
Courge potimarron	2.90€/kg	1.3	3.77	Oignon jaune	2.75€/kg	0.5	1.38
Chicorée	2.30€/p	1	2.30	Chicorée rouge	2.30€/p	1	2.30
carotte	2.90€/kg	0.6	1.74	Courge potimarron	2.90€/kg	1.7	4.93
			9.13	Carotte	2.90€/kg	0.75	2.18
				Physalis	13.00€/kg	0.14	1.82
							14.59

Des Physalis dans les paniers familles:

Nous avons fait un test cette année. Des physalis (ou amour en cage) ont été plantées dans certains espaces non cultivés sous serre (sous la gouttière centrale des bi-tunnels). Ils ont bien poussés et nous pouvons même en proposer pour goûter quelques fruits dans les paniers familles.

Nous espérons qu'ils vous plairont.

Wanted : nouveaux adhérents ! (encore et toujours...)

Vos amis et collègues lorgnent sur votre panier hebdomadaire et regardent vos légumes avec envie? Ils rêvent aux recettes proposées dans le P'tit bio? Se disent que finalement les choux c'est chou?

Ils prennent des nouvelles de l'équipe et s'interrogent sur ce que nous sommes en ce moment pour en faire de même dans leur potager?

BONNE NOUVELLE! Nous avons de la place pour de nouveaux adhérents! Ils pourront désormais bénéficier des mêmes avantages que vous, alors c'est le moment!

N'hésitez pas à parler de nos paniers, c'est l'occasion pour vous de vous arranger pour aller chercher les légumes en alternant avec d'autres adhérents par exemple. Cela évite des trajets et fait gagner du temps!

Vous serez sans conteste nos meilleur.e.s ambassadeurs et ambassadrices, alors n'hésitez pas!