

Purée de pomme de terre et panais

600 g de panais, 400 g de pommes de terre, 250 ml de lait, 20g de beurre, 1 pincée de sel

Epluchez vos panais et vos pommes de terre, lavez-les et faites-les cuire 10 minutes dans le panier vapeur de l'auto-cuiseur. Passez-les ensuite au moulin à légumes. J'utilise le presse purée magique. Il va rester des petits morceaux fibreux pour les panais, vous les jetez .

Faites chauffer le lait. Quand il est bouillant, ajoutez-y vos panais et vos pommes de terre écrasés et mélangez. Ajoutez le beurre et servez.

Soupe de blue ballet, poireau et lait de coco

450 g courge blue ballet, 3 petits poireaux, 20 g beurre ou huile d'olive, 15 cl lait de coco, sel, poivre.

Coupez la courge en tranches, qui seront ainsi plus facile à peler. Après les avoir pelées, coupez les tranches en morceaux. Lavez et coupez les poireaux en tronçons d'un centimètre environ. Faites revenir les morceaux de poireau et de blue ballet au beurre ou à l'huile d'olive. Versez dans un faitout, ajoutez le lait de coco, salez, couvrez d'eau. Faites cuire une vingtaine de minutes, puis mixez. Servir avec un tour de moulin à poivre dans chaque assiette.



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 42

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	2.20€/kg	0.5	1.10
Courge blue ballet	2.90€/kg	1.3	3.77
Panais	3.30€/kg	0.6	1.98
Poivron vert	4.40€/kg	0.35	1.54
Radis noir	2.60€/kg	0.3	0.78
			9.17

Pomme de terre : rosabelle, chair tendre

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Panais	3.30€/kg	0.8	2.64
Radis noir	2.60€/kg	0.5	1.30
Oignon jaune	2.75€/kg	0.5	1.38
Courge blue ballet	2.90€/kg	1.7	4.93
Tomate cerise	8.20€/kg	0.25	2.05
Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20
			14.50

La courge blue ballet

En général leur chair rouge-orangé vif, fine, peu filandreuse présente un goût caractéristique de châtaigne. La blue ballet a la forme d'une toupie. Sa peau est de couleur gris-bleu et sa chair est compacte, orangée et très sucrée. Elle se cuisine comme le potimarron. Cependant sa peau est coriace et non comestible.

Dans les champs cette semaine

Nous avons commencé à arracher la 1ère série de tomates, la saison estivale touche à sa fin... vive l'automne! Nous continuons tout de même à récolter les tomates de la 2ème série.

Beaucoup de semis et plantations en ce moment, pour préparer le printemps : radis roses, navets primeurs, pois mange-tout, fenouil, chou rave, et la nouveauté de l'année, le chou pointu, que nous vous présenterons le temps venu.

Enfin, nous allons planter les 1ères séries de mâche et de mesclun, et ça, c'est pour l'hiver!