

Quinoa, potimarron rôti, épinard

250g quinoa bio, 1 potimarron, 1 féta entière, 500g d'épinards, 1 filet d'huile d'olive, Sel, Poivre.

Dans une casserole, portez 500 ml d'eau salée à ébullition et préchauffez le four à 180 °C (th.6).

Lavez le quinoa, versez-le dans la casserole d'eau bouillante et faites-le cuire 15 min à feu doux en couvrant, puis laissez reposer 10 min.

Lavez, séchez puis coupez le potimarron en deux. Évidez-le puis faites des tranches de 3 cm environ. Répartissez-les sur une plaque de cuisson, ajoutez un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Enfournez 20 min à 180 °C (th.6).

Dans une poêle, faites revenir les épinards avec un filet d'huile d'olive puis salez et poivrez.

Dans un bol, disposez le quinoa, le potimarron et les épinards puis émiettez la féta sur les ingrédients encore chauds.

Riz sauté au potimarron, noix de cajou et épinards

250 g de riz, 400 g de potimarron, 400 g d'épinards, 100 g de noix de cajou, 1 gousse d'ail, 1 oignon, Huile d'olive

Cuire le riz. Émincer l'ail et l'oignon puis les faire revenir quelques instants dans une poêle avec du gingembre moulu et du curcuma.

Couper le potimarron en dés, le cuire à feu doux dans une casserole pendant 15 minutes en mouillant à hauteur.

Faire torréfier les noix de cajou au four pendant 10 minutes à 180°C.

Une fois que tout est cuit, passer au dressage : le riz, le potimarron, les épinards et les noix de cajou.

À déguster chaud !



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 44

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	2.20€/kg	0.55	1.21	Radis noir	2.60€/kg	0.5	1.30
Poireau	2.90€/kg	0.6	1.74	Salade	1.30€/p	1	1.30
Chou romanesco	2.50€/p	1	2.50	Oignon jaune	2.75€/kg	0.3	0.83
Potimarron vert	2.90€/kg	0.9	2.61	Carotte	2.90€/kg	0.8	2.32
Radis noir	2.60€/kg	0.4	1.04	Pomme de terre	2.20€/kg	0.7	1.54
			9.10	Potimarron	2.90€/kg	1.5	4.35
				Poireau	2.90€/kg	1	2.90
							14.54

Pomme de terre : Maïwenn, chair ferme

Dans les champs cette semaine

Les carottes primeurs ont été semées la semaine dernière, elles auront tout l'hiver pour pousser et arriveront au printemps.

Cette semaine nous semons une nouvelle série de mâche, la 4ème. Cela nous permettra de la récolter en continu cet hiver.

Le mesclun pousse tranquillement, vous le retrouverez bientôt dans vos paniers!

Les pois mange-tout ont été semés en godet il y a quelques semaines. Il va bientôt être temps de les planter sous serre, puis d'installer un filet qui leur permettra de s'accrocher et de pousser sur toute la hauteur de la serre.

Nous continuons le désherbage des allées, bords de serre, et contours des plants.

Enfin, il nous reste encore des légumes à rentrer en silo ou chambre froide : céleri rave, carotte, radis d'hiver. Vous l'aurez compris, la saison plus calme n'est pas encore arrivée!