

Curry de patate douce et riz

1.2kg de patate douce, 1 oignon, 40cl de lait de coco, huile d'olive, curcuma en poudre, curry.

Eplucher la patate douce et la couper en dés; éplucher l'oignon et l'émincer. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter l'oignon, le curry et le curcuma, et faire chauffer 2 min avant d'y ajouter la patate douce en dés.

Faire suer l'ensemble pendant 5min avant d'y verser le lait de coco. Couvrir et faire cuire environ 20min jusqu'à ce que la patate douce soit fondante.

Servir avec du riz basmati, et parsemer le plat de quelques feuilles de coriandre, c'est délicieux !

Crumble de potimarron

1 cube de bouillon de volaille, 1 potimarron, 100 g de parmesan, 50 g de farine, 50 g de chapelure, 50 g de poudre d'amandes, 125 g de beurre mou, 1 càs de crème fraîche.

Préchauffez le four à 210°C. Portez à ébullition de l'eau dans une grande casserole avec le cube de bouillon. Lavez le potimarron, coupez-le en 4 et faites-le cuire 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'une lame de couteau y entre facilement. Pendant ce temps préparez la pâte à crumble. Mélangez dans un saladier, le parmesan, la chapelure, la poudre d'amandes et la farine.

Ajoutez le beurre mou et mélangez du bout des doigts pour obtenir un mélange sableux.

Égouttez le potimarron, laissez-le tiédir quelques instants puis épluchez et épépinez-le.

Écrasez-le à la fourchette tout en ajoutant 20 g de beurre, la crème fraîche, et le gruyère en dernier. Disposez cette purée au fond d'un plat à gratin. Recouvrez de pâte à crumble au parmesan et enfournez pour 20 minutes en surveillant la cuisson.



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 46

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	2.20€/kg	0.5	1.10	Pomme de terre	2.20€/kg	0.7	1.54
Potimarron	2.90€/pièce	1	2.90	Poireau	2.90€/kg	0.7	2.03
Patate douce	4.90€/kg	0.6	2.94	Radis noir	2.60€/kg	0.3	0.78
Radis noir	2.60€/kg	0.3	0.78	Potimarron	4.35€/pièce	1	4.35
Salade	1.30€/p	1	1.30	Patate douce	4.90€/kg	1.2	5.88
			9.02				14.58

Pomme de terre : variété allians, chair ferme

Les Jardins du Breil sur les ondes!

Sur l'invitation d'une de nos adhérentes, salariée de l'association *Carton Plume*, nous avons été invités à présenter les *Jardins du Breil* sur France Bleue Armorique, jeudi 6 novembre. L'occasion pour nous de parler de notre activité en maraîchage et de notre action d'accompagnement socio-professionnel. Merci à notre adhérente! :)

Focus sur l'association Carton Plume :

Située au 30 rue Vaneau, Carton Plume, ce sont des ateliers conçus spécialement pour les enfants, afin de se familiariser dès le plus jeune âge avec l'univers de l'architecture et de la ville, en toute simplicité et en s'amusant !

Les ateliers se partagent entre une approche théorique ludique (découverte / échanges) et une mise en pratique plastique (place à la création !). Ils sont conçus pour permettre à chacun de développer son sens critique, sa créativité et son autonomie.

S'amusant avec l'architecture, la ville et l'espace, c'est possible à tout âge, et c'est aussi l'occasion de parler de paysage et d'environnement, de respect, d'écologie, d'actualité, d'avenir, de cultures, de société, d'émotions... et de plein d'autres choses encore !