

Légume du mois : la chicorée pain de sucre!

Le pain de sucre fait partie de la grande famille des chicorées comme la scarole, l'endive, la frisée ou la chicorée à café. Il entre dans la famille des chicorées sauvages qui ont la particularité de très bien supporter le froid, le gel pouvant même améliorer leur douceur.

Elles libèrent en bouche un goût prononcé de noisettes accompagné d'une touche d'amertume. Très proche de l'endive, les parties vertes du pain de sucre sont plus amères mais le cœur est plus doux. Il suffira d'ôter les premières feuilles si vous n'aimez pas l'amertume.

Composé à 90% d'eau, le pain de sucre est peu calorique et riche en fibres. Il contient beaucoup de vitamine A, B et C. Il est également source de calcium et de phosphore.

N'ayez donc pas peur de la tester, elle remplacera sans problème l'endive dans une recette de gratin avec de la béchamel et du jambon!

Gratin de pain de sucre au jambon

1 pain chicorée de sucre, 8 pomme de terre moyennes, 2 oignons, 3 tranches de jambon blanc, du parmesan, 40cl de crème fraîche épaisse, 1 cas de farine, 1 cas de moutarde, huile d'olive, sel, poivron, 1 cac de sucre.

Eplucher et émincer les oignons, les faire *revenir dans une sauteuse* avec un peu d'huile. Eplucher, laver et couper en rondelles les pommes de terre. Les faire dorer avec les oignons. Pendant ce temps, couper la pain de sucre en lanières, le rincer, puis l'ajouter aux oignons et aux pommes de terre. Saler et ajouter la cuillerée de sucre. Laisser cuire à feu doux, jusqu'à évaporation complète de l'eau s'il y en a. Allumer le four th 6 (180°). Dans un récipient, mélanger la farine, la moutarde, le sel et la crème fraîche. Couper le jambon en lanières. Dans un plat à gratin mettre le mélange pain de sucre, oignons, pommes de terre, jambon, avec la préparation ci-dessus, en mélangeant bien. Par dessus, ajouter du parmesan ou tout simplement du gruyère. Enfourner pendant 40 minutes. Servir bien 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 du 25/11/2024

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Oignon jaune	2.75€/kg	0.4	1.10
Pomme de terre	2.20€/kg	0.75	1.65
Courge longue de Nice	2.60€/kg	0.9	2.34
Chicorée pain de sucre	2.30€/p	1	2.30
Céleri rave	3.30€/kg	0.5	1.65
			9.04

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20
Coriandre	1.30€/p	1	1.30
Poivron vert	4.40€/kg	0.6	2.64
Courge longue de Nice	2.60€/kg	1.2	3.12
Salade	1.30€/p	1	1.30
Céleri rave	3.30€/kg	0.8	2.64
Oignon jaune	2.75€/kg	0.5	1.38
			14.58

Pomme de terre : variété Rosabelle, chair tendre

Livraison des paniers pendant les vacances de Noël

Votre planning de paniers sera modifié pendant les vacances de Noël :

La semaine de Noël (S52): Tous les paniers seront à venir chercher directement aux jardins. Les paniers seront disponibles pour tout le monde dès le lundi 23/12 à partir de 15h30.

La semaine du 1er de l'an (S01): Tous les paniers seront à venir chercher directement aux jardins le lundi à partir de 15h30 .

Pour ceux qui ne sont jamais venus: l'adresse des Jardins est : Le Grand Breil à Rennes. Les paniers sont déposés dans un algéco jaune et blanc situé le long du chemin derrière le bâtiment des Jardins. Il sont accessible 24/24.

Pour info, nous allons probablement vous proposer une **vente spéciale de légumes** en semaine 51 pour que vous puissiez préparer vos festins avec les légumes des jardins pour épater toute votre famille!

Si vous ne souhaitez pas recevoir de panier, merci de vous connecter à votre espace adhérent afin de gérer comme vous le souhaitez votre calendrier de panier.