

Dahl de lentilles corail, carottes, patates douces, coco.

400g patate douce, 600g carotte, 300g lentilles corail, 1 bouquet de coriandre, 2 gousses d'ail, 3 oignons jaunes, 2 cas de curry, massala, paprika, 50cl de bouillon, 50cl de lait de coco, gingembre frais, huile d'olive, sel, poivre.

Peler les oignons et je les ciseler finement. Peler l'ail puis le presser avec le gingembre.

Eplucher les carottes et les patates douces et les couper en morceaux. Verser un peu d'huile d'olive dans une grande sauteuse et y faire revenir les oignons.

Ajouter ensuite les gousses d'ail, le gingembre pressé et les épices. Laisser cuire 1 minute. Ajouter les carottes et les patates douces rincées et laisser cuire à feu moyen 4/5 minutes.

Pendant ce temps, rincer et égoutter les lentilles corail.

Ajouter les lentilles et le bouillon et mélanger le tout, puis laisser mijoter pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.

Pour finir, ajouter le jus du citron et le lait de coco en fin de cuisson

Patidou farci au chèvre et noisettes

2 patidou, 150g de fromage de chèvre frais, 100g de fromage blanc, 60g de noisettes, 1 cas d'huile d'olive, poivre, sel, miel

Couper le chapeau des patidou en coupant un peu en dessous de la base de la tige et évidez les patidou des graines et fibres.

Dans un saladier, mélangez le fromage de chèvre et le fromage blanc.

Versez un peu d'huile d'olive et assaisonnez (sel, poivre).

Ajoutez les noisettes concassées.

Garnissez les deux patidou et refermez-les avec le chapeau. Disposez les patidou dans un plat à gratin, versez un peu d'eau au fond et faites cuire 45 mn à 180°C. Vérifiez la cuisson des courges avec la pointe d'un couteau. Au moment de servir, Parsemez des dernières noisettes concassées et versez un peu de miel liquide dessus.



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 12/12/2024

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Carotte	2.90€/kg	0.6	1.74
Patidou	2.90€/kg	0.8	2.32
Pomme de terre	2.20€/kg	0.5	1.10
Chou blanc	1.50€/p	1	1.50
Mâche	13.20€/kg	0.18	2.38
			9.04

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Patidou	2.90€/kg	1	2.90
Épinard	5.00€/kg	0.8	2.32
Mâche	12.20€/kg	0.2	2.64
Poireau	2.90€/kg	0.7	2.03
Chou blanc	1.75€/p	1	1.75
Patate douce	4.90€/kg	0.6	2.94
			14.58

Les Jardins du Breil : des légumes bio, mais pas que!

Le saviez-vous? Les Jardins du Breil sont un chantier d'insertion dont l'objectif est d'accompagner des personnes sur leur projet professionnel.

Pour ce faire, nous proposons des contrats de travail de 26h hebdomadaires, pour une durée de 2 ans maximum. Cela laisse le temps aux salarié.es de réaliser des démarches pour se former, réaliser des stages en entreprise, et mûrir leur projet professionnel.

Nous sommes une sorte de « tremplin » vers l'emploi durable. Notre super équipe de maraîcher.es est diversifiée : hommes et femmes d'une vingtaine d'années à la cinquantaine, de toutes nationalités et aux parcours différents.

Nous recrutons par exemple des migrants non francophones qui ont besoin d'améliorer leur français pour trouver un travail, des jeunes qui souhaitent préciser leur projet et se former, des mères célibataires qui ont mis de côté leur vie professionnelle pour s'occuper de leurs enfants, et des personnes qui ont vécu une mauvaise expérience professionnelle, allant parfois jusqu'au burn out ou des problèmes de santé physique.

C'est grâce à elle.eux que vous mangez et découvrez chaque semaine des légumes bios! :)

Pour enrichir notre action d'accompagnement, nous cherchons des entreprises pour accueillir en période de stage des salarié.es des Jardins du Breil. Nous sommes ouverts à tous les domaines, afin de ne fermer aucune porte et de découvrir des métiers dont on ne sait pas grand-chose et auxquels on n'aurait pas pensé! (à titre d'exemples, liste non exhaustive : comptabilité, communication, rénovation écolo, restauration, soins animaliers, journalisme, etc.)

Si vous êtes intéressé.es pour accueillir des personnes et ainsi faire découvrir vos métiers, merci de nous en faire part à l'adresse mail suivante : paniers@jardinsdubreil.fr