

Salade de lentilles vertes patate douce et navet primeur

Lentilles vertes, 500g patate douce, quelques navets nouveaux, échalotes, oignons, raisins secs ou cranberries, noix ou amandes ou noisettes, pommes, vinaigrettes

Faire cuire les lentilles à l'eau, à part, faire cuire à l'eau ou vapeur la patate douce coupée en cubes moyens. Faire revenir à la poêle avec un peu de beurre les navets coupés en petits cubes, sans les éplucher. Rajouter un peu de miel en fin de cuisson. Une fois les légumes et lentilles refroidis, les mélanger dans un saladier, avec la vinaigrette, la pomme coupée en morceaux, les fruits secs, l'échalote et les noix. Réserver au frais, peut être servi en entrée ou plat principal.

Risotto de courge musquée

500 g courge musquée pelée et coupée en morceaux de 3cm, 30 ml huile d'olive, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail écrasée, 400 g de riz pour risotto, 1 l bouillon de légumes, 10 cl vin blanc, 50 g mascarpone, 50 g parmesan râpé, 8 tomates séchées, coupées en morceaux

Préchauffer le four à 200°, mettre les morceaux de courge dans un saladier, arroser d'un peu d'huile, saler, poivrer, bien mélanger, puis les déposer sur la plaque du four recouverte d'un papier cuisson. Cuire 20min.

Mixer la courge, ajouter le mascarpone jusqu'à obtenir une purée lisse. Faire chauffer le bouillon de légumes, y rajouter la purée, bien mélanger.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une casserole, y ajouter l'oignon, l'ail, cuire 2min, ajouter le riz, bien mélanger pour enrober, ajouter le vin blanc, cuire jusqu'à évaporation.

Ajouter le bouillon de courge, une louche à la fois, jusqu'à ce que le liquide ait été à chaque fois absorbé. Renouveler jusqu'à ce que le riz soit cuit, environ 20min.

Retirer du feu, ajouter le parmesan, mélanger, terminer par les tomates séchées et servir.



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 09/01/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	2.20€/kg	0.5	1.10
Courge musquée	2.70€/kg	0.7	1.89
Carotte	2.90€/kg	0.6	1.74
Mâche	13.20€/kg	0.15	1.98
Betterave cuite	4.80€/kg	0.5	2.40
			9.11

Variété pommes de terre : maiwenn (chair ferme)

Carotte bio : origine France, Biobreizh

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Courge musquée	2.70€/kg	1.2	3.24
Navet primeur	2.40€/p	1	2.40
Poireau	2.90€/kg	0.85	2.47
Epinard	5.00€/kg	0.8	4.00
Oignon jaune	2.75€/kg	0.55	1.51
Mâche	13.20€/kg	0.2	2.64
Céleri rave	3.30€/kg	0.7	2.31
			14.57

En cette nouvelle année 2025, que nous vous souhaitons belle, bio, écolo solidaire et locale (rien que ça!), quelques nouvelles de nos activités en cette semaine pluvieuse!

Dans les champs : calme plat, les légumes de conservation sont rentrés depuis longtemps, et pas de semis ni de plantation en cette saison froide et humide où le sol ne peut être travaillé.

Dans les serres, c'est une autre histoire! On prépare activement les bons petits légumes primeurs : nous avons semé la 2ème série de navets (une partie de la première série est dans vos paniers cette semaine, avec une recette!), semé également les betteraves, les 2ème séries de chou rave de fenouil.

L'hiver est aussi l'occasion de faire du tri dans nos légumes et nos bâtiments, et de faire du rangement. On attend quand même avec impatience le printemps! ;)