

Tatin de chou rouge, feta

500g de Chou rouge, 1 oignon, 2 c à s de Cassonade, 3 cl de vinaigre balsamique, 1 pâte brisée, 25 g Beurre, 50g de Feta, Sel, poivre

Taillez l'oignon rouge et le chou rouge en fines lamelles. Préchauffez votre four à 180°C (th.6).

Dans une poêle, ajoutez le beurre puis sautez l'oignon et le chou pendant 5min. Salez, poivrez.

Ajoutez la cassonade, le vinaigre balsamique. Continuer la cuisson en mélangeant régulièrement pendant 5min.

Versez les légumes sautés dans un plat à tarte. Recouvrez avec la pate brisée et piquez-la à l'aide d'une fourchette.

Enfournez 30 min, puis retournez votre tarte dans une assiette. parsemez de feta émiettée.

Curry express de pois chiches et épinards

500g de pois chiches cuits, 200 g d'épinards frais, 200 g de pulpe de tomates, 1 oignon, 20 cl de lait de coco, 4 cuillères à café de pâte de curry doux ou fort si vous aimez, Huile d'olive, Sel

Peler et émincer l'oignon. Laver les épinards.

Faire revenir l'oignon 1 minute à feu vif avec un filet d'huile d'olive dans une sauteuse.

Ajouter la pulpe de tomate, la pâte de curry. Saler, mélanger, couvrir, cuire 3 minutes à feu doux.

Ajouter les pois chiches et le lait de coco.

Cuire 3 minutes à feu doux.

Ajouter les épinards frais, mélanger 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 21/01/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Courge longue de Nice	2.70€/kg	0.5	1.35
Épinard	5.00€/kg	0.5	2.50
Pomme de terre	2.20€/kg	0.6	1.32
Chou rouge	2.50€/kg	0.6	1.50
Navet primeur	2.40€/b	1	2.40
			9.07

Pomme de terre: Maiwen (chair ferme)

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou rouge	2.50€/kg	1	2.50
Persil	1.30€/b	1	1.30
Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20
Poireau	2.90€/kg	1	2.90
Radis noir	2.60€/kg	0.5	1.30
Courge patidou	2.90€/kg	0.75	2.18
Mesclun	13.20€/kg	0.17	2.24
			14.62

Petit bilan chiffré de 2024:

64

légumes différents cultivés



64

tonnes de légumes produits sur nos 5 hectares

930



Personnes / sem de la métropole se nourrissent de nos légumes

18200

paniers livrés sur l'ensemble de l'année



Format « famille »



Format « duo »

741

paniers ont été proposés aux salarié-e-s [avec le soutien de la MSA]



Tous ces légumes vous ont été fournis par Mohammed, Sarah, Salem, Yemane, Bériziky, Benoît, Elisemane, Matthieu, Sébastien, Auriane, Christophe, Emmanuel, Emilie, Ardane, Jonathan, Ferdi, Kantuta, Anaïs, Charli, Frédéric, Pierre-Marie, Jules, Hovik, Margaux, Gweladys et Sherhossain. Merci à elle-eux.