

Gratin de pâtes à la courge tristar

Gratin penne à la courge tristar La chair tristar est très fine, avec un parfum de noisettes. Elle se prête à de nombreuses recettes : en purée, en soupe, au four. Ici une recette de gratin :

800g de courge, 200 g de penne, 15 cl de crème fraîche, 100 g de mozzarella égouttée, 100 g de comté ou gruyère râpé, Muscade, huile d'olive, sel et poivre, thym.

Retirez les graines de la courge et la peler (attention à ne pas vous couper, la peau est dure!).

Coupez la courge en morceaux ; placez-les dans un bol avec un peu d'huile d'olive, de sel et de thym. Mélangez pour bien les enrober. Placez les morceaux de courge sur une feuille de cuisson et enfournez à 200°. Laissez cuire jusqu'à ce que la courge soit tendre. Il faut une trentaine de minutes environ. Quand la courge est presque cuite, chauffez de l'eau dans une casserole, salez à ébullition et faites cuire les pâtes 1 à 2 minutes de moins que le temps indiqué sur le paquet. Egouttez-les et replacez-les dans la casserole avec la crème, la muscade, la moitié du comté râpé, les 3/4 de la courge et un peu d'huile d'olive. Laissez fondre et mélangez bien sur feu moyen. Poivrez. Coupez la mozzarella en dés et les morceaux de courge restante en plus petits dés. Répartissez la mozzarella et le reste de courge sur toute la surface du gratin. Saupoudrez du reste de râpé et enfournez à 200°. Quand les fromages ont commencé à bien fondre mettez le four en position grill. Lorsque le gratin est bien doré, servez-le !

Chou blanc à l'indienne

1 chou blanc, 1.5 cas de beurre de coco, 100g de noix de cajou, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 100g de raisins secs, 1 cac de cardamome, 1 cas de coriandre, 1 cac de carvi, 1 cas de curry, sel, poivre.

Dans une poêle, faites griller les épices à sec puis réservez. Coupez le chou blanc en 4 puis émincez-le finement et réservez. Procédez de la même manière avec l'oignon puis faites-le revenir 5 min dans un faitout avec le beurre de coco.

Ajoutez le chou émincé, les épices, l'ail haché, les raisins secs, les noix de cajou, le sel et poivre et ½ verre d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux 30 min en mélangeant de temps en temps.



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 05 et 06/02/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou blanc	2.50€/kg	0.75	1.88
Radis d'hiver	2.60€/kg	0.4	1.04
Courge tristar	2.60€/kg	0.8	2.08
Pomme de terre	2.20€/kg	0.8	1.76
Poireau	2.90€/kg	0.8	2.32
			9.08

Pomme de terre: Maiwenn (chair ferme)

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou de Bruxelles	4.80€/kg	0.5	2.40
Poireau	2.90€/kg	1	2.90
Pomme de terre	2.20€/kg	0.9	1.98
Céleri rave	3.30€/kg	0.6	1.98
Oignon jaune	2.75€/kg	0.5	1.38
Courge tristar	2.60€/kg	1	2.60
Radis d'hiver	2.60€/kg	0.5	1.30
			14.54

Vie de l'association :

Comme vous le savez peut-être déjà, les Jardins du Breil font partie d'Espace Emploi, situé à Pacé, qui rassemble plusieurs structures en lien avec l'emploi : le Point Accueil Emploi (PAE), qui met en lien les demandeurs d'emploi avec des entreprises locales, une Association Intermédiaire (AIE2) qui propose la mise à disposition de personnel sur tout type d'activités auprès de particuliers, d'entreprises, de collectivités et d'associations, et le chantier d'insertion Espaces Naturels (Espace Emploi Environnement).

En tant qu'association, Espace Emploi est sous la responsabilité d'un Conseil d'Administration.

En vous inscrivant au panier de légumes, vous adhérez au réseau Jardins de Cocagne et à Espace Emploi. Nous vous invitons donc à faire vivre notre association pour l'emploi durable en intégrant le Conseil d'Administration.

Vous pouvez également participer au projet associatif sous une autre forme (bénévolat cours de français pour les non francophones, participation à des chantiers en maraîchage, aide au bricolage, etc.).

Si vous êtes intéressé.es, et/ou souhaitez en savoir plus sur l'association, n'hésitez pas à nous contacter via le mail paniers@jardinsdubreil.fr

Au plaisir de faire votre connaissance et de vous intégrer à l'association!