

Sauce chimichurri

Vous n'avez pas l'habitude de consommer de la coriandre? Vous ne savez pas quoi faire de ce bouquet qui vous attend dans votre panier? C'est parti pour une recette sud-américaine de sauce parfaite pour accompagner la viande (ou légumes/riz pour les végété!).

Pour cela il vous faut 1 bouquet de coriandre, un peu de persil, 4 cas d'huile d'olive, 3 gousses d'ail, 1 citron vert pressé, seil, poivre.

Peler les gousses d'ail et les dégermer. Laver les herbes et enlever les grosses tiges. Mettre tous les ingrédients au robot et mixer le tout, et c'est prêt!

Chou blanc à l'indienne

Et si l'on combinait 2 légumes mal connus ou mal aimés? Aller, on relève le défi, la coriandre et le chou blanc à l'honneur cette semaine! :)

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 04/02/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Betterave cuite	4.80€/kg	0.5	2.40
Carotte	2.90€/kg	0.6	1.74
Courge	2.60€/kg	0.7	1.82
Pomme de terre	2.20€/kg	0.8	1.76
Coriandre	1.30€/kg	1	1.30
			9.02

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Épinard	5.00€/kg	0.75	3.75
Poireau	2.90€/kg	0.7	2.03
Pomme de terre	2.20€/kg	0.6	1.32
carotte	2.90€/kg	0.7	2.03
Chou blanc	2.50€/kg	0.8	2.00
Patate douce	4.90€/kg	0.7	3.43
			14.58

Pomme de terre: Maiwenn (chair ferme)

Carotte bio: provenance PODER (Finistère)

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!