

## Frites de carottes au miel et épices douces

700g de carotte, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à café de coriandre moulue, 1 cuillère à soupe de cumin moulu, 2 cuillères à soupe de miel liquide, 1 pincée de poivre, 1 pincée de sel, 2 cuillères à café de persil plat ciselé

Préchauffez votre four à 210°C. Ciselez très finement le persil plat. Epluchez les carottes, lavez-les et coupez-les en forme de grosses frites. Séchez-les grossièrement à l'aide d'un papier absorbant puis mettez-les dans un grand saladier.

Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le sel, les épices, le poivre, le persil et le miel, versez sur les carottes et mélangez bien. Le plus facile, brassez avec vos mains.

Mettez les carottes sur une plaque de cuisson, recouverte de papier sulfurisé. Faites bien attention à les étaler une seule couche pour que la cuisson soit bien homogène.

Enfournez pour 15 à 20 minutes. Il faut que vos carottes soient tendres. Pour vérifier, enfoncez dans un morceau la pointe d'un couteau. Elle doit s'enfoncer facilement.

Servez bien chaud !

## Mijoté de carottes, champignons, kale et quinoa

250 g de quinoa cuit, 2 c à s d'huile végétale, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 1 branche de céleri, 250 g de carotte, 150 g de champignons de Paris, 150 g de kale/chou frisé, 1 c à s de sauce Worcester, 1 c à s de paprika fumé, 500 ml de bouillon de légumes, Sel, poivre

Pelez et coupez les oignons en dés puis faites les revenir dans une grande poêle avec l'huile 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.

Coupez les champignons en morceaux et le céleri en tranches, ajoutez dans la poêle avec l'ail, le paprika et faites revenir pendant 5 minutes.

Coupez le carotte en gros morceaux et ajoutez-le avec le bouillon de légumes dans la poêle puis laissez mijoter 10 minutes. Coupez le chou en lamelle ajoutez et prolongez encore la cuisson de 10 minutes.

Assaisonnez avec la sauce Worcester, le sel et le poivre. Versez sur le quinoa et servez -le !



Cofinancé par l'Union européenne



**Pour annuler un panier Avant le lundi 8h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 12 et 13/02/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Carotte	2.90€/kg	0.8	2.31
Betterave cuite	4.80€/kg	0.5	2.40
mâche	13.20€/kg	0.1	1.32
Pomme de terre	2.20€/kg	0.75	1.65
Oignon jaune	2.75€/kg	0.5	1.38
			<b>9.06</b>

Pomme de terre: Maiwenn

Carotte bio: provenance PODER (Finistère)

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Topinambour	3.00€/kg	0.5	1.50
Patate douce	4.90€/kg	0.8	3.92
Pomme de terre	2.20€/kg	0.9	1.98
Chou rouge	2.60€/kg	0.6	1.50
Carotte	2.90€/kg	1	2.97
Mâche	13.20€/kg	0.2	2.64
			<b>14.51</b>

## 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](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

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