

Les Jardins d'avenir

Semaine 51

17 déc au 23 déc 2018

Info jardin RAPPEL

Les Jardins d'avenir seront fermés la semaine de Noël, c'est à dire la semaine 52.

Il n'y aura donc pas de paniers pour cette semaine

Information pour les communes de Ligné et de St Mars

En raison des fêtes de fin d'année, la distribution de la 1ère semaine 2019, qui devrait avoir lieu le mardi 1er janvier , aura lieu le mercredi 2 janvier aux heures habituelles.

Pour nous joindre : lesjardinsdavenir44@yahoo.fr. ou
tél : 07 68 00 41 23

Composition de votre panier cette semaine

Légumes	9€	11€50
Choux de Bruxelles	0,250 kg	0,350 kg
Patidoux	1 pièce	2 pièces
Échalotes	0,3 kg	0,3 kg
Persil	1 bouquet	1 bouquet
Epinards	0,4 kg	0,4kg
Mâche	0,150 kg	0,150 kg
Endives	---	0,150 kg

choux de Bruxelles à la moutarde

recette facile

Temps de prép: 10 mn

Temps de cuisson: 30 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de choux de Bruxelles
- 1 échalote
- sel et poivre du moulin
- 150 ml de crème
- 1 c-a-soupe de moutarde , à l'ancienne de préférence
-

Préparation

1. Nettoyer les choux Bruxelles en retirant les extrémités ainsi que les premières feuilles qui recouvrent les choux. Rincer les choux de Bruxelles et les égoutter.
2. Cuire dans une eau bouillante et salée durant 15 minutes environ et vérifier la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau (si elle pénètre facilement retirer la casserole sinon continuer la cuisson encore 5 ou 10 minutes).
3. Égoutter les choux de Bruxelles et réserver.
4. Pendant ce temps faire fondre le beurre dans une poêle.
5. Faire revenir tranquillement les échalotes émincées, saler et poivrer. Ajouter les choux de Bruxelles.
6. Laisser revenir quelques minutes. Verser la crème liquide ajouter la moutarde et laisser réduire la crème à feu doux.
7. Servir chaud accompagnés d'une viande ou tout simplement d'un gratin.

Les Jardins d'avenir

Semaine 51

17 déc au 23 déc 2018

Info jardin RAPPEL

Les Jardins d'avenir seront fermés la semaine de Noël, c'est à dire la semaine 52.

Il n'y aura donc pas de paniers pour cette semaine

Information pour les communes de Ligné et de St Mars

En raison des fêtes de fin d'année, la distribution de la 1ère semaine 2019, qui devrait avoir lieu le mardi 1er janvier , aura lieu le mercredi 2 janvier aux heures habituelles.

Pour nous joindre : lesjardinsdavenir44@yahoo.fr. ou
tél : 07 68 00 41 23

Composition de votre panier cette semaine

Légumes	9€	11€50
Choux de Bruxelles	0,250 kg	0,350 kg
Patidoux	1 pièce	2 pièces
Échalotes	0,3 kg	0,3 kg
Persil	1 bouquet	1 bouquet
Epinards	0,4 kg	0,4kg
Mâche	0,150 kg	0,150 kg
Endives	---	0,150 kg

choux de Bruxelles à la moutarde

recette facile

Temps de prép: 10 mn

Temps de cuisson: 30 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de choux de Bruxelles
- 1 échalote
- sel et poivre du moulin
- 150 ml de crème
- 1 c-a-soupe de moutarde , à l'ancienne de préférence
-

Préparation

1. Nettoyer les choux Bruxelles en retirant les extrémités ainsi que les premières feuilles qui recouvrent les choux. Rincer les choux de Bruxelles et les égoutter.
2. Cuire dans une eau bouillante et salée durant 15 minutes environ et vérifier la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau (si elle pénètre facilement retirer la casserole sinon continuer la cuisson encore 5 ou 10 minutes).
3. Égoutter les choux de Bruxelles et réserver.
4. Pendant ce temps faire fondre le beurre dans une poêle.
5. Faire revenir tranquillement les échalotes émincées, saler et poivrer. Ajouter les choux de Bruxelles.
6. Laisser revenir quelques minutes. Verser la crème liquide ajouter la moutarde et laisser réduire la crème à feu doux.
7. Servir chaud accompagnés d'une viande ou tout simplement d'un gratin.