N°3 AU MENU OCT. 26

Le périodique des magasins Brin d'Herbe qui pousse la porte des restaurants où l'on mange les produits gourmands, sains et locaux de ses producteur·ices

LES PRODUITS BRIN D'HERBE

TOFU TOUT FLAMME

À LA TABLE DE LA BAIGNOIRE



LA RECETTE

35 MINUTES
AUX FOURNEAUX

4 PERSONNES
À TABLE

TOFU FUMÉ, LÉGUMES & SAUCE SATAY

LE TOFU & SES LÉGUMES

Tofu fumé
1kg de patate douce
1 brocoli

→PRODUITS À RETROUVER DANS VOS MAGASINS BRIN D'HERBE

LA SAUCE

100g de cacahuètes grillées
125g de lait végétal
Le jus d'un citron
Vinaigre de cidre /riz
Coriandre, feuilles
de moutarde, cresson ou
autres herbes fraîches

2 échalotes
2 gousses d'ail
1 pouce de gingembre
1 cuillère à soupe
de curry en poudre
ou pâte
40g de sauce soja
En option : 1 piment

ÉTAPE 1 : Préchauffer le four à 180 degrés et porter une casserole d'eau salée à ébullition.

ÉTAPE 2 : Éplucher la patate douce et la détailler en biseaux. Mélanger dans un saladier la patate douce avec un filet d'huile, 2 gousses d'ail écrasées et du sel avant d'enfourner sur une plaque 20 minutes en mélangeant à mi-cuisson. Mettre les cacahuètes à torréfier dans le four 5 minutes. Couper le brocoli en 4 puis le blanchir dans l'eau salée frémissante pendant 5 minutes. Il doit rester ferme en fin de cuisson. Stopper la cuisson en plongeant les morceaux de brocoli dans un récipient avec de l'eau froide.

ÉTAPE 3 : Émincer les échalotes, l'ail et le gingembre (piment en option) avant de les faire revenir dans une petite casserole avec de l'huile. Ajouter le curry et les cacahuètes (garder une petite poignée de cacahuètes concassées pour le dressage). Faire revenir 1 minute afin de torréfier le curry. Déglacer avec le vinaigre et la sauce soja puis ajouter le lait végétal avant de baisser le feu au minimum. En fin de cuisson, ajouter le jus de citron avant de mixer la sauce.

ÉTAPE 4 : Saisir le brocoli et le tofu préalablement salés dans une poêle chaude et huilée jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

ÉTAPE 5 : Étaler deux cuillères à soupe de sauce dans le fond de l'assiette, disposer les légumes et le tofu sur la sauce. Finir avec quelques herbes ciselées et les cacahuètes pilées.



RÉGALEZ-VOUS !

LE RESTAURANT

ROBIN PETITPIERRE
& QUENTIN DUTHEIL

16 RUE VICTOR HUGO,
35000 RENNES



© Sophie Fleischl



© a+b studio

LA BAIGNOIRE

L'ENGAGEMENT

Petit restaurant dans le centre ville de Rennes,
la carte est courte et change chaque semaine,
fidèle aux saisons et à nos valeurs.
Tout est bio, dans l'assiette comme dans le verre.

AVEC LES PRODUCTEUR·ICES BRIN D'HERBE

Nous mettons en avant nos productrices·eurs locaux.
La plupart travaillent avec nous depuis longtemps.
Leur rester fidèle malgré les aléas climatiques impactant
leurs productions est important pour nous.

LA CUISINE

En cuisine, on se base avant tout sur ce que
nos producteur·ices nous proposent. On élabore le menu
où se croisent diverses influences, souvent vietnamiennes
et méditerranéennes. Des choses simples faites
de bons produits et d'amour.

On propose toujours au moins une entrée et un plat
végétarien. On n'exclut pas le poisson ni la viande,
les raviolis «bouchons» au cochon sont une des entrées
les plus prisées de nos client·es régulier·ères.

LA CUISINE EST OUVERTE
LUNDI & MARDI : MIDI ET SOIR, MERCREDI : MIDI
JEUDI & VENDREDI : MIDI ET SOIR

RÉSERVATIONS
AU 02.99.63.54.22

LES MAGASINS

ALLÉE GWALARN
ZONE DES 4 VENTS
CHANTEPIE

LE GRAND CHEVILLÉ
VEZIN-LE-COQUET

BRIN D'HERBE

NOTRE OBJECTIF EST DE PROPOSER AUX HABITANT·ES DU BASSIN RENNAIS UNE ALIMENTATION LOCALE, DE QUALITÉ, COMPOSÉE DE PRODUITS FRAIS BIOLOGIQUES OU FERMIERS, ISSUS DE NOS FERMES.

Brin d'Herbe, ce sont deux magasins de paysan·nes aux portes de Rennes. Nous, une vingtaine de paysan·nes adhérent·es, en assurons nous-même la gestion et y vendons nos productions.

Pour enrichir la gamme de produits proposés, nous faisons également appel à une cinquantaine de paysan·nes dépositaires et d'artisan·es ainsi que des produits achetés auprès des structures écoresponsables.

Nous avons pour socle commun l'agriculture paysanne, qui prend soin du vivant, avec un système de production durable.

Nous sommes présent·es à tour de rôle dans les magasins pour vous servir et échanger avec vous sur notre façon de travailler, dans une ambiance conviviale. La vente en circuits courts nous tient en effet à cœur tant elle est enrichissante pour tous et toutes, producteur·ices et consommateur·ices, par le contact direct que nous avons ensemble.

Ce mode de commercialisation est par ailleurs capital pour nos fermes : il nous permet à la fois de vivre de notre métier et de garder une forte autonomie notamment dans la gestion de nos fermes et les décisions que nous prenons.

Design graphique: a+b studio

BRIN d'HERBE
MAGASIN DE PAYSANS

VENEZ NOUS VOIR !

Du mardi au vendredi de 9h à 19h et le **samedi** de 9h à 17h
et sur **BRINDHERBE35.FR**, sur les réseaux
@BRINDHERBE35