

Purée de fèves et courgettes

150gr de fèves fraîches écosées
1 grosse courgette
1 oignon
1cs d'huile d'olive
1 belle pincée de paprika
doux
Sel/poivre

Faites bouillir un grand volume d'eau.

Pendant ce temps, émincez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle.

Coupez la courgette en cube et ajoutez-la dans la poêle.

Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

P

longez les fèves dans l'eau et faites cuire 5 minutes.

Passez-les immédiatement sous l'eau froide puis pelez-les.

Mixez les fèves avec le mélange courgette/oignon puis ajoutez le paprika.

Ajustez l'assaisonnement.

Galette de sarrasin aux courgettes

Pour 6 personnes
Préparation : 15min
Cuisson : 20min

3-4 courgettes (selon leurs tailles)
1 botte d'oignons frais
3 c. à s. de farine de sarrasin
4 œufs
Piment d'Espelette
Sel & Poivre
1/2 botte de cerfeuil frais
Huile d'olive

Emincer les cerfeuil et oignons frais finement avec les tiges. Réserver séparément

Laver et tailler les courgettes en petits batonnets à l'aide d'une mandoline (Si vous n'en possédez pas, couper les courgettes en 3 puis tailler chaque tronçon en 4/5 bandes dans lesquelles vous détaillerez vos batonnets). Ajouter quelques tours de poivre, un peu de sel et un peu de piment d'Espelette. Mélanger l'ensemble et réserver.

Dans une poêle, faire revenir les oignons frais avec un filet d'huile d'olive pendant 3/4 minutes en remuant. Réserver

Dans un grand saladier, battre les œufs entiers avec une fourchette avec la farine de sarrasin puis ajouter les oignons, le cerfeuil, un peu de sel et de poivre. Mélanger

Verser le mélange sur les courgettes et mélanger bien pour enrober tous les batonnets.

Renverser l'ensemble dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Faire cuire environ 6min à feu moyen puis retourner la galette et cuire 6min de plus. Utiliser la pointe d'un couteau pour contrôler la cuisson, elle doit ressortir « sèche »

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le seul panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 21

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
ciboulette	kg	1.10 €	II	1	1.10 €	0	0.00 €
chou rave	kg	3.70 €	II	0	0.00 €	0.25	0.93 €
oignon blanc	unité	2.20 €	II	0	0.00 €	1	2.20 €
courgette	kg	2.50 €	II	0.5	1.25 €	0.7	1.75 €
fève	kg	3.90 €	II	0.6	2.34 €	0.6	2.34 €
carotte botte	unité	2.50 €	I	1	2.50 €	1	2.50 €
navet botte	kg	2.20 €	II	0	0.00 €	1	2.20 €
salade	unité	1.10 €	I	1	1.10 €	1	1.10 €
					8.29 €		13.02 €

Conservation I: courte (1-3 j.) II: moyenne (3-7 j.) III: longue (+7 j.)



Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

[facebook.com/jardinsdubreil](https://www.facebook.com/jardinsdubreil)

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

Commandes de caissettes de bœuf bio (livraison 1er juin aux jardins du breil)

Nouvelle livraison. Vous allez très prochainement recevoir un lien vers le formulaire de commande!

Paniers du jeudi 25 mai avancés au mercredi 24 mai

En raison du jour férié, tous les paniers sont avancés au mercredi 24 mai dans vos dépôts habituels. Plus d'infos pour les adhérents concernés par mail