

## Clafoutis fèves carottes et feta

POUR 6-8 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MI-  
NUTES - CUISSON : 30 MI-  
NUTES

- 200 gr de fèves pelées
- 3 carottes
- 4 œufs
- 20 cl de crème allégée
- 20 cl de lait de mi-écrémé,
- 2 CS de mascarpone
- 150 gr de feta
- sel et poivre du moulin

### PRÉPARATION DU CLA- FOUTIS

Pelez et émincez finement les carottes. Faites précuire à l'eau bouillante salée les fèves et carottes environ 8-10 minutes.

Préchauffez votre four à 180°C - chaleur tournante.

Dans un saladier, fouettez les œufs, ajoutez la crème, le lait, le mascarpone, mélangez bien.

Ajoutez ensuite, les carottes émincées, les fèves pelées et la feta coupée en dés.

Salez et poivrez et versez la préparation dans un moule à tarte ou autre.

Enfournez à four chaud pour 25 à 35 minutes (selon les fours - plantez le couteau, s'il ressort sec, c'est cuit)

## Burger végétarien à la betterave

Ingrédients :

250 g de betterave cuite  
250 g de pois chiche cuits  
1 oignon  
100 g de flocons d'avoine  
1 ou 2 gousses d'ail  
une belle poignée de persil  
des épices : sel, poivre, paprika fumé...  
Préparation :

Épluchez l'oignon et hachez finement. Faites le fondre doucement dans un fond d'huile d'olive.

Mettez dans le bol de votre robot la betterave coupée en morceaux, les pois chiches, l'ail, les épices, les flocons d'avoine et l'oignon cuit.

Mixez jusqu'à obtenir une pâte très épaisse et collante. Si la pâte vous semble trop liquide, vous pouvez l'épaissir en ajoutant des flocons d'avoine.

Huilez vous les mains (ça évitera à la préparation de coller) et formez les galettes en prenant une grosse poignée de pâte, en la roulant pour en faire une boule et en l'aplatissant pour lui donner la forme désirée. Répétez jusqu'à épuisement (des ingrédients, pas de vous!).

Huilez une poêle et faites cuire les galettes quelques minutes de chaque côté à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soient dorées.

Composez votre burger avec les ingrédients que vous aimez, ce jour là, à la maison, c'était aubergine rôtie et four, tomate, et graines germées.

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2017 — Semaine 22

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
pomme de terre nouvelle	kg	4.50 €	II		0.00 €	0.8	3.60 €
fève	kg	3.90 €	II	0.7	2.73 €		0.00 €
radis	unité	1.20 €	I		0.00 €	1	1.20 €
courgette	kg	2.50 €	II	0.8	2.00 €	1	2.50 €
carotte botte	unité	2.50 €	II	1	2.50 €	1	2.50 €
betterave botte	unité	2.20 €	II		0.00 €	1	2.20 €
salade	unité	1.10 €	I	1	1.10 €	1	1.10 €
					8.33 €		13.10 €

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](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)



Tél. 02 99 54 52 71

site web : [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

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

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

[comiteadherentsjdb.wordpress.com](http://comiteadherentsjdb.wordpress.com)

### Un nouveau dépôt à la conciergerie de quartier du Blosne (Au P'tit Blosneur)...

Qu'est-ce qu'une conciergerie de quartier ?  
C'est une association qui met en relation des personnes ayant du temps et des compétences (étudiants, chômeurs, retraités, salariés...) avec des personnes qui ont besoin d'aide ponctuelle pour réaliser des tâches du quotidien.  
Livraison le jeudi, ouvert à tous.

### ... et prochainement un autre au bar « La Pie Muette » à Chantepie

Livraison le jeudi, panier à récupérer de midi à 23h. N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement