

Pommes de terre nouvelles aux graines de moutarde

Ingrédients pour 4 personnes:

1kg de petite pommes de terre nouvelles

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Une cuillère à soupe de graines de moutarde noire ou 3 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne

2 cuillères à café de fleur de sel

Une cuillère à café de poivre noir au moulin

Une cuillère à soupe de persil plat grossièrement haché

Déroulement de la recette:

Lavez les pommes de terres en les brossant un peu.

Faites les cuire à l'eau (environ 20/30 min pour les petites, surveillez la cuisson).

Egouttez les bien.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites légèrement dorer les pommes de terre.

Ajoutez la moutarde, faites cuire pendant 1min.

Ajoutez le sel, le poivre et le persil, remuez délicatement et dégustez!

Purée printanière

50gr 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.

Plongez 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 mélangez courgette/oignon puis ajoutez le paprika.

Ajustez l'assaisonnement.

Le passage sous l'eau froide permet de garder la belle couleur verte des fèves. Et cerise sur le gâteau, ça évite aussi de se brûler les doigts lorsque l'on retire la peau ! Cette étape ne sera pas forcément utile avec des fèves surgelées.

On peut aussi ajouter un peu de crème mais les fèves apportent déjà une texture plutôt crémeuse, ce sera donc selon vos goûts.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2017 — Semaine 23

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
P.d.t nouvelle	kg	4.20 €	II	0.5	2.10 €	0.8	3.36 €
fève	kg	3.90 €	II	0.7	2.73 €	1	3.90 €
courgette	kg	2.50 €	II		0.00 €	1	2.50 €
carotte botte	unité	2.50 €	II	1	2.50 €	1	2.50 €
salade	unité	1.10 €	I	1	1.10 €	1	1.10 €
					8.43 €		13.36 €

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

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

Un nouveau dépôt au « Bar à Mines »

74 rue St Hélier, chaque mardi de 14h30 à 1h. L'occasion également de découvrir ce nouveau bar de quartier fraîchement ouvert. Bières artisanales, ambiance BD et fanzines...

Invitation à l'Assemblée Générale d'Espace Emploi le jeudi 15 juin à 18h

Elle se tiendra dans les locaux d'Espace Emploi, place Charles de Gaulle à Pacé. Retour sur l'année 2016 et perspectives 2017 pour l'ensemble de la structure dont les Jardins du Breil. En tant qu'adhérents, vous y êtes chaleureusement conviés. Merci d'informer de votre présence par mail à paniers@jardinsdubreil.fr