

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 24

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
pomme de terre nouvelle	kg	2.90 €	II	0.75	2.18 €	1	2.90 €
oignon blanc	unité	2.20 €	II	1	2.20 €	1	2.20 €
fève	kg	3.90 €	II	0.7	2.73 €	0.8	3.12 €
courgette	kg	2.50 €	II		0.00 €	0.5	1.25 €
carotte botte	unité	2.50 €	II		0.00 €	1	2.50 €
salade	unité	1.10 €	I	1	1.10 €	1	1.10 €
					8.21 €		13.07 €

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

Mise en ligne du nouveau site internet!

Même adresse (www.jardinsdubreil.fr) et pour l'instant rien de révolutionnaire dans le contenu mais le meilleur est à venir! En effet, d'ici la prochaine rentrée de septembre, chacun d'entre vous pourra administrer son compte en ligne. Annuler un panier, changer de dépôt, commander des produits complémentaires, etc... C'est Benoît, développeur web et adhérent qui a été retenu pour cela.



L'association Le Panier Bio Nos Partenaires Liens Contact Espace Membres

Les Jardins du Breil



Les jardins
Au cœur de notre projet: des salariés en insertion sociale et professionnelle.
En savoir +

Respect de l'environnement
Les jardins s'engagent à vos côtés pour la préservation de notre environnement.
En savoir +

Partenariats
Financiers, donateurs d'outils, réseau local...
En savoir +

NOS ACTUALITÉS

- Pour vous rendre aux jardins...
- Portes ouvertes le samedi 24 septembre
- Un dépôt au local du CLAPS
- Yves Rocher nouveau partenaire

Toutes nos actualités

LA FEUILLE DE CHOUX

Chaque semaine, des recettes et des conseils accompagnent votre Panier Bio.

Semaine 23

Télécharger