

## Salade de pois chiche, concombre, feta et menthe

Pour une grande salade  
800g de pois chiches en boîte  
2 concombres  
400g de feta nature  
1 oignon rouge  
1 cuillère à soupe de sirop d'agave  
Du jus de citron  
Des feuilles de menthe  
Graines de sésame  
Sel  
Poivre

### Instructions

Détaillez l'oignon rouge et les concombres en petits morceaux.

Coupez la feta en petits dés.

Mélangez le tout et ajoutez les pois chiches. Ne pas oublier de conserver l'eau si vous souhaitez réaliser une mousse végétale.

Ajoutez les feuilles de menthe, le jus de citron, le sirop d'agave et les graines de sésame. Salez et poivrez.

Dégustez frais

## Clafoutis au fromage frais et courgette

### Ingrédients

3 petites courgettes  
80 g de farine  
4 œufs  
2 gousses d'ail  
35 cl de crème liquide légère  
10 cl de lait  
200 g de chèvre frais (Petit Billy)  
1/2 bouquet de basilic  
2 c. à s. d'huile d'olive  
Sel, poivre

### Préparation

Préchauffer le four à 180°.

Laver les courgettes et les râper à la râpe à gros trous. Dans une poêle, verser l'huile d'olive et, lorsqu'elle est chaude, faire revenir les courgettes 10 à 15 minutes. Il faut qu'elles aient rendu toute leur eau. Saler et poivrer. Laisser refroidir.

Dans un saladier, verser la farine. Casser les œufs un à un et mélanger au fouet pour bien incorporer le tout. Ajouter les gousses d'ail émincées, la crème liquide, le lait, saler et poivrer généreusement. Ajouter les courgettes, puis le fromage de chèvre simplement écrasé à la fourchette. Laver les feuilles de basilic et les ciseler. Les ajouter également et bien mélanger le tout.

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2017 — Semaine 25

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
pomme de terre	kg	2.90 €	II	1	2.90 €	1	2.90 €
aubergine	kg	3.90 €	II		0.00 €	0.6	2.34 €
ciboulette/persil	unité	1.10 €	I	1	1.10 €	1	1.10 €
concombre	kg	3.50 €	II	0.4	1.40 €	0.6	2.10 €
courgette	kg	2.50 €	II	0.6	1.50 €		0.00 €
carotte botte	unité	2.50 €	II		0.00 €	1	2.50 €
salade	unité	1.10 €	I	1	1.10 €	2	2.20 €
					8.00 €		13.14 €

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

### Chaleur...

La météo est rude pour les organismes depuis quelques jours. Et la tendance semblant s'installer les plannings ont été revus. Un maximum de salariés le matin plutôt que l'après-midi.

Nous essayons de récolter un maximum de légumes entre 8h30 et 10h. En premier lieu pour préserver le maraîcher qui a chaud (dès 10h la température peut facilement dépasser les 40°C sous les serres) et ensuite, bien sûr, pour avoir des légumes aussi frais que possible.

D'ailleurs, sachant cela, les adhérents seraient bien inspirés de récupérer leur panier le jour de livraison plutôt que le lendemain :-)

### Merci de laisser les cageots sur place!

Nous savons que cela brûle bien dans le barbecue... mais nous en avons besoin :-)



**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)