

IDÉES DE RECETTE

« Baked Beans » façon britannique

Vous voulez changer des traditionnels viennoiseries du dimanche matin? Préparez vos propres haricots blancs à la sauce tomate. Une tasse de thé, un œuf brouillé et l'immersion sera complète!

Pour 4 personnes environ :
500g de haricots coco
1 oignon
1 gousse d'ail
1 cs de sucre cassonade
1 cs de vinaigre balsamique
500g de tomate
1 cs de moutarde
100 mL de sirop d'érable
1 branche de thym
Sel

Émincez l'oignon et l'ail, et faites les revenir dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive quelques minutes pour les confire un peu. Ajoutez une cuillère à soupe de sucre cassonade et laissez caraméliser 3-5 minutes. Puis versez le vinaigre, remuez bien et laissez le s'évaporer quelques minutes.

Ajoutez ensuite la tomate coupée en dés (et idéalement émondée), la moutarde, le sirop d'érable et le thym. Remuez bien, puis ajoutez les haricots. Laissez cuire cocotte fermée à feu frémissant 30 minutes en remuant de temps en temps.

Laissez ouvert les 10 dernières minutes si le tout vous paraît un peu liquide. Si, au contraire, ça commence à attacher un peu au fond mais que les haricots sont encore trop fermes, alors ajoutez un petit peu d'eau.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 41

Légumes	Uni té	P. U.	con s.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Mon- Q	tant	Q	Montant
chou romanesco	kg	2.80 €	II	0.7	1.96 €	1.2	3.36 €
carotte		2.60 €		0.5	1.30 €	0	0.00 €
radis rose	uni-	1.20 €	I	0	0.00 €	1	1.20 €
poireau	kg	2.60 €	II	0.7	1.82 €	1	2.60 €
tomates (paola et anciennes)	kg	2.70 €	II	0	0.00 €	0.6	1.62 €
oignon	kg	2.60 €	II	0.5	1.30 €	0.5	1.30 €
courgette	kg	2.40 €	II	0	0.00 €	0.5	1.20 €
pomme	kg	2.00 €	II	1	2.00 €	1	2.00 €
					8.38 €		13.28 €

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

Pain pour tous!

Cette fois c'est bon! Les excellents pains de Yoann (Paysan Boulanger à Vezin) sont dispos pour tous les adhérents. Si vous n'avez pas reçu notre mail avec toutes les infos faites le nous savoir.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 41

Pain pour tous!

Cette fois c'est bon! Les excellents pains de Yoann (Paysan Boulanger à Vezin) sont dispos pour tous les adhérents. Si vous n'avez pas reçu notre mail avec toutes les infos faites le nous savoir.

Légumes	Uni té	P. U.	con s.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Mon- Q	tant	Q	Montant
chou romanesco	kg	2.80 €	II	0.7	1.96 €	1.2	3.36 €
carotte		2.60 €		0.5	1.30 €	0	0.00 €
radis rose	uni- té	1.20 €	I	0	0.00 €	1	1.20 €
poireau	kg	2.60 €	II	0.7	1.82 €	1	2.60 €
tomates (paola et anciennes)	kg	2.70 €	II	0	0.00 €	0.6	1.62 €
oignon	kg	2.60 €	II	0.5	1.30 €	0.5	1.30 €
courgette	kg	2.40 €	II	0	0.00 €	0.5	1.20 €
pomme	kg	2.00 €	II	1	2.00 €	1	2.00 €
					8.38 €		13.28 €



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

facebook.com/jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr



LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 41

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
chou pétsai	unité	1.20 €	II	0	0.00 €	1	1.20 €
coriandre	unité	1.10 €	I	0	0.00 €	1	1.10 €
pomme de terre	kg	1.60 €	II	1	1.60 €	1	1.60 €
pomme	kg	2.00 €	II	0.5	1.00 €	0.5	1.00 €
tomates	kg	2.70 €	II	0.6	1.62 €	0	0.00 €
poivron ...	kg	3.80 €	II	0.3	1.14 €	0.4	1.52 €
ou oignon	kg	2.50 €	III	0.450	1.13 €	0	0.00 €
haricot mi-sec	kg	5.60 €	II	0.5	2.80 €	1	5.60 €
salade	unité	1.10 €	I	0	0.00 €	1	1.10 €
					8.26 €		13.12 €

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

Edition 2017 réussie

Belle fréquentation, sous le soleil du samedi et la grisaille du dimanche, à Guichen dans le cadre du salon Ille&Bio 2017. Des paniers ont été vendus mais surtout des échanges et des explications sur le fonctionnement du chantier d'insertion



Pain pour tous!

Cette fois c'est bon! Les excellents pains de Yoann (Paysan Boulanger à Vezin) sont dispos pour tous les adhérents. Si vous n'avez pas reçu notre mail avec toutes les infos faites le nous savoir