

Idées de recettes

Penne au chou romanesco

Ingrédients (2personnes):

- un chou Romanesco
- une carotte
- un oignon
- 2 gousses d'ail
- 250 gr de coulis de tomates
- thym, graines de coriandre, romarin
- 150 gr de Penne
- sel/poivre
- huile d'olive

Préparation:

1. Couper les fleurettes du chou Romanesco et les faire cuire à l'eau pendant 15minutes dans de l'eau salée.

2. Pendant ce temps, couper en dés d'1cm la carotte et la mettre à blanchir dans de l'eau 3min.

3. Hacher finement l'ail et l'oignon. Les faire revenir à la poêle, dans de l'huile d'olive pendant 5minutes. Ajouter alors le coulis de tomates, le sel, le poivre et les différentes épices et aromates de votre choix puis le mélange carottes/chou Romanesco.

4. Faire cuire le pâtes.

5. Dans un saladier, mélanger l'ensemble des ingrédients et servir!

Tourte épinard/ricotta

Ingrédients pour 4 à 6 personnes:

- 500 g d'épinard frais
- 250 g de ricotta
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- 50 g de parmesan fraîchement râpé
- 1 cuill. à soupe de pignons de pin sel
- huile d'olive
- 2 pâtes brisées

Préparation :

Peler puis émincer finement l'oignon puis le faire revenir dans une sauteuse dans 2 cuill. à soupe d'huile d'olive.

Hacher les épinards puis les ajouter dans la sauteuse dès que les oignons sont fondus.

Ajouter la gousse d'ail pressées, saler et faire revenir à feu moyen pendant environ 5 minutes.

Couvrir, baisser le feu et poursuivre la cuisson environ 10 minutes.

Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson quelques minutes pour laisser évaporer le jus.

Laisser tiédir.

Battre l'œuf en omelette, ajouter la ricotta et le parmesan, bien mélanger avec un fouet.

Ajouter ensuite les pignons et les épinards. Saler légèrement.

Foncer un moule à tarte avec une pâte brisée.

Répartir la préparation dans le moule.

Recouvrir de la deuxième pâte brisée.

Bien souder les bords en appuyant sur la pâte.

A l'aide d'un couteau former un petit trou au centre de la tourte.

Faire cuire environ 40 min dans le four préchauffé à 180°C.

Servir chaud ou froid.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 42

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
chou romanesco	kg	2.80 €	II	0.7	1.96 €	1	2.80 €
thym	unité	1.10 €	I	1	1.10 €	1	1.10 €
tomates	kg	2.70 €	II	0.5	1.35 €		0.00 €
radis	kg	1.20 €	II	1	1.20 €	1	1.20 €
pomme de terre	kg	1.60 €	III	1	1.60 €	1.2	1.92 €
céleri	kg	2.30 €	III	0.4	0.92 €	0.6	1.38 €
épinard	kg	4.40 €	I		0.00 €	0.8	3.52 €
pomme		2.00 €	II		0.00 €	0.6	1.20 €
					8.13 €		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

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

Bienvenue aux nouveaux!

Après le succès de la journée Ferme Ouverte, de nombreuses adhésions nous arrivent. Merci aux bénévoles, aux adhérents et aux simples curieux qui ont amené leur bonne humeur samedi dernier. Nous collectons les photos un peu partout donc si vous en avez à partager nous sommes preneurs!

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

Cette année encore les Jardins du Breil seront présents au salon *Ille&Bio* de Guichen les 7 et 8 octobre prochains

RETOUR SUR LA FERME OUVERTE 2017



LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2017 — Semaine 40

Légumes	Unité	P. U.	cons.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
				Q	Montant	Q	Montant
épinard	kg	4.40 €	II	0.5	2.20 €	0.7	3.08 €
radis rose	unité	1.20 €	I	0	0.00 €	0	0.00 €
potimarron	kg	2.60 €	II	0.8	2.08 €	1.3	3.38 €
tomates mélangées	kg	2.70 €	II	0.5	1.35 €	0.6	1.62 €
haricot mi-sec	kg	5.50 €	II	0.5	2.75 €	1	5.50 €
courgette	kg	2.40 €	II	0	0.00 €	0.4	0.96 €
pomme	kg	2.00 €	II	0	0.00 €	0	0.00 €
salade	unité	1.10 €	I	1	1.10 €	1	1.10 €
					9.48 €		15.64 €

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

Bienvenue aux nouveaux!

Après le succès de la journée Ferme Ouverte, de nombreuses adhésions nous arrivent. Merci aux bénévoles, aux adhérents et aux simples curieux qui ont amené leur bonne humeur samedi dernier. Nous collectons les photos un peu partout donc si vous en avez à partager nous sommes preneurs!

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

Cette année encore les Jardins du Breil seront présents au salon Ille&Bio de Guichen les 7 et 8 octobre prochains