

## CAVIAR DE COURGETTES (pour 6 personnes)

TEMPS TOTAL : 40 MIN

Préparation : 30 min

Cuisson : 10 min

### Ingrédients :

1 kg de courgette  
2 gousses d'ail  
1 citron  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 pincée de paprika  
1 cuillère à café de cumin  
Poivre  
Sel

Faire cuire les courgettes coupées en rondelles à la vapeur ou dans l'eau bouillante salée.

Une fois cuites, les écraser à la fourchette puis ajouter en remuant : sel, poivre, paprika, cumin, ail écrasé, jus du citron et huile d'olive.

Bien remuer pour obtenir un mélange homogène.

Délicieux servi bien frais, avec quelques feuilles de persil ou basilic en déco.

## POMMES DE TERRE RÔTIÉS AUX ÉPICES – VEGAN (pour 2 personnes)

### Ingrédients :

4 pommes de terre moyennes à grosses

1cc d'ail en poudre  
4cs d'huile d'olive  
1/2cc de curcuma  
1/2cc de cumin  
1/2cc de curry  
1/2cc de gingembre  
Fleur de sel

Préchauffez le four à 180°C.

Brossez les pommes de terre puis coupez-les en tranche dans le sens de la hauteur.

Mélangez l'huile et les épices et enrobez les pommes de terre.

Versez dans un plat à gratin, ajoutez une pointe de fleur de sel et enfournez 40 minutes environ.

Mélangez à mi-cuisson.

Passez 5 à 10 minutes sous le grill du four à la fin de la cuisson.

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 25

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
carotte	botte	I	2.50			1	2.50
courgette	Kg	I	2.50	1	2.50	1	2.50
Aubergine	Kg	II	4.20			0.6	2.52
Pomme de terre nouvelle	kg	II	4.70	0.6	2.82	0.5	2.35
Salade	pièce	I	1.2	1	1.20	1	1.20
Concombre	Kg	II	3.70	0.2	0.74	0.350	1.29
Basilic	botte	I	1.20	1	1.20	1	1.20
					<b>8.46</b>		<b>13.56</b>

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](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71



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)

### Pensez à ramener les cagettes !

On manque de cagettes pour faire les paniers. Pensez à les laisser sur place ou à les ramener la semaine d'après. Merci !

### Vive l'été !

L'été arrive à grand pas ! Pensez à nous communiquer vos annulations et doublages dès que possible pour une meilleure organisation des livraisons de panier.