

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 RÔTIES 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			0.4	1.68
Pomme de terre nouvelle	kg	II	4.70	0.6	2.82	0.7	3.29
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
						8.46	13.66

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

- un coup de fil : 02 99 54 52 71



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

facebook.com/jardinsdubreil

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.