

## Salade de concombre thaïlandaise

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

3 petits concombres  
15 feuilles de coriandre  
10 feuilles de menthe  
2cm de racine de gingembre ou 1 bonne c. à café de gingembre moulu  
1 grosse pincée de piment d'Espelette  
1 petite gousse d'ail coupée en dés  
Le jus d'un gros citron vert  
4 à 5 c. à soupe de crème de coco  
2 c. à soupe de sauce Nuoc Mam  
1 c. à soupe de sucre  
Quelques cacahouètes ou noix de cajou concassées

Préparer la sauce : mélanger le jus de citron avec le sucre puis ajouter crème de coco, la sauce de poisson et 6 càs d'eau. Mélanger

Laver et essuyer les concombres puis les couper en fines tranches. Ciseler les herbes (en garder quelques unes pour la finition).

Dans un saladier mélanger les concombres avec le gingembre épluché et haché, l'ail et les herbes puis assaisonner avec la sauce et mélanger. Laisser mariner 30 minutes puis servir frais avec les cacahouètes, le piment d'Espelette et le reste d'herbe. On peut aussi le servir de suite (les légumes seront plus croquant mais moins savoureux) ou bien laisser mariner jusqu'à 5 heures au frais.

## Poivrons farcis au thon et au parmesan

Ingrédients pour 3 personnes :

3 poivrons  
400g de thon au naturel  
30cl de crème liquide  
120g de parmesan râpé  
100g de chapelure fine  
15cl d'huile d'olive  
2 gousses d'ail  
Quelques tiges de persil et de ciboulette  
Poivre et sel

Préchauffer le four th 6 (180°).  
Laver les poivrons, les couper en 2 dans le sens de la longueur, enlever les pépins et les parties blanches.

Préparer la farce. Bien mélanger à la fourchette le thon, la crème, le parmesan, la chapelure, l'huile d'olive, l'ail, la ciboulette et le persil. Terminer par le sel et le poivre. Goûter pour vérifier l'assaisonnement. Farcir les moitiés de poivrons avec cette préparation.

Les mettre dans un plat allant au four, et verser un peu d'huile d'olive dans le fond du plat ainsi que sur les poivrons. Enfourner et laisser cuire 45 minutes. A mi-cuisson, couvrir d'une feuille d'aluminium pour éviter de brûler le dessus et de dessécher la farce.

Recette proposée par Anastasia, salariée aux Jardins

## LE PANIER

# DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 35

| Légumes       | Unité | Cons | PrixUnit | Duo | Mont | Famille     | Mont         |
|---------------|-------|------|----------|-----|------|-------------|--------------|
| Aubergine     | Kg    | II   | 3,90     |     | 0,78 | 0,3         | 1,17         |
| Carotte       | Kg    | III  | 2.40     | 0,5 | 1,20 | 0,7         | 1,68         |
| Persil        | Botte | II   | 1,20     | 1   | 1,20 | 1           | 1,20         |
| Tomate Paola  | Kg    | II   | 2,80     | 0,8 | 2,24 | 1,4         | 3,92         |
| Concombre     | Kg    | I    | 3,20     | 0,3 | 0,96 | 0,3         | 0,96         |
| Poivron       | Kg    | I    | 3,90     | 0,4 | 1,56 | 0,7         | 2,73         |
| Tomate cerise | Kg    | II   | 6,80     | 0,2 | 1,36 | 0,3         | 2,04         |
|               |       |      |          |     |      | <b>8,52</b> | <b>13,70</b> |

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



### Pour annuler un panier

Avant le lundi 8h

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)
- un coup de fil : 02 99 54 52 71
- sur votre espace adhérent sur le site internet



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

twitter.com/JardinsDuBreil

### Journée des adhérents le 29/09

Afin de faire plus ample connaissance, et pour certains d'entre vous de découvrir les Jardins, nous vous convions à une **Journée des adhérent-e-s le samedi 29 septembre 2018**

**De 11h à 16h nous vous accueillons aux Jardins, avec au programme :**

- une visite guidée des Jardins
- un mini-marché de nos légumes, pour les personnes qui souhaiteraient compléter leur panier
- **et pour le déjeuner, un pique-nique partagé :** chacun ramène du salé ou du sucré à partager avec tout le monde. Nous mettrons sans doute un barbecue à disposition, à confirmer ! Et nous nous chargeons des boissons.

Cette journée des adhérents remplace donc la journée Portes ouvertes cette année. Néanmoins, elle est ouverte à tous, donc n'hésitez pas à en parler autour de vous.