

Crumble de courgettes et feta

Pour 4 personnes

4 courgettes
150g de feta
100g de farine
80g de beurre
Huile d'olive
Sel, poivre

Préparez la pâte à crumble,

Dans un saladier, mélangez la farine avec la pincée de sel.

1. Coupez le beurre en petits morceaux puis ajoutez le au mélange.
2. Avec une cuillère en bois mélangez et pétrissez du bout des doigts jusqu'à obtenir des miettes. (Ne pas hésitez à ajouter de la farine.) Réservez au frais 30 minutes.

Préparez la pâte la garniture,

1. Lavez et coupez les courgettes en rondelles.
2. Faites les revenir pendant 15 minutes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. (Préchauffez le four à 180°C).
3. Coupez la feta en petits dés puis mélangez la avec la courgette.
4. Répartissez la préparation dans 1 plat puis émietter la pâte à crumble sur le dessus.

Enfournez et faites cuire 20 minutes.

Courgette en escabèche

Pour 4 personnes:

500g de courgettes émincées
1 oignon rouge pelé et émincé
1 gousse d'ail pelée et écrasée
8 baies de genièvre
2 feuilles de laurier
5 feuille de sauge
2 morceaux de sucre
20cl de vin blanc
20cl de vinaigre fruité
Huile d'olive, sel, poivre

-Mettez un filet d'huile d'olive dans une grande poêle et faites revenir les courgettes à feu moyen pendant 10min. Transférez-les dans un grand saladier.

-Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la même poêle et faites revenir l'oignon et l'ail. Mélangez et laissez refroidir pendant 10min, ajoutez les baies, le laurier et la sauge, salez et poivrez.

-Incorporez le sucre, le vin blanc et le vinaigre. Portez à ébullition puis laissez frémir la marinade pendant 5min.

-Enfin, versez la marinade brûlante sur les courgettes. Laissez refroidir et servez frais en accompagnement ou en entrée.

LE PANIER

DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2018 — Semaine 40

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Courgette	Kg	II	2.50	0.7	1.75	1	2.50
Tomate Paola	Kg	II	2,80			0.6	1.68
Betterave	Kg	III	2.40	0.6	1.44	0.8	1.92
Poireau	Kg	II	2.70			0.8	2.16
Poivron	Kg	I	3.90	0.2	0.78	0.3	1.17
Pomme de terre Variété Rosabelle (chair tendre)	Kg	III	1.90	1.0	1,90	1	1.90
potimarron	Kg	III	2.60	0.6	1.56		
Oignon rouge	Kg	III	2.70	0.4	1.08	0.4	1.08
Aromatique	Botte	I	1.20			1	1.20
					8,51		13,61



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
- un coup de fil : [02 99 54 52 71](tel:0299545271)
- sur votre espace adhérent sur le site internet



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

facebook.com/jardinsdubreil

Merci à tous les adhérents présents ce week-end

Suite à la journée des adhérents de samedi, nous voulions remercier tous les adhérents qui sont passés visiter les jardins, sont restés partager un pique-nique ensoleillé le midi ou ont juste pris un verre.

Nous en profitons pour vous remercier de votre confiance et du soutien que vous apportez à notre association.

Mesclun, mâche, épinard et compagnie

Les plantations dans les serres pour l'hiver et le printemps ont commencé ! Nous avons planté la semaine dernière les fenouils, les choux rave et la coriandre, et cette semaine c'est parti pour le mesclun (mizuna, moutarde, chou de Chine), la mâche, la roquette, et surtout les épinards qui occupent deux serres entières tout l'hiver.

Tout cela arrivera dans vos paniers à partir du mois de novembre !