

Clafoutis printanier aux fèves et carottes

- 400 gr de fèves
- 3 carottes
- 4 oeufs
- 20 cl de crème allégée
- 20 cl de lait de mi-écrémé,
- 2 CS de mascarpone
- 150 gr de féta
- sel et poivre du moulin

Pelez et émincez finement les carottes. Ecossez les fèves.

Faites pré-cuire à l'eau bouillante salée les fèves et carottes environ 8-10 minutes.

Selon les goûts, certains préfèrent peler la deuxième peau des fèves, d'autres la mangent.

Préchauffez votre four à 180°C - chaleur tournante.

Dans un saladier, fouettez les œufs, ajoutez la crème, le lait, le mascarpone, mélangez bien.

Ajoutez ensuite, les carottes émincées, les fèves pelées et la féta coupée en dès.

Salez et poivrez et versez la préparation dans un moule à tarte ou autre.

Enfournez à four chaud pour 25 à 35 minutes (selon les fours - plantez le couteau, s'il ressort sec, c'est cuit)

Galettes Carotte-Courgette aux flocons d'avoine

- Ingrédients pour 4 à 6 galettes :
- 8 cuil. à soupe de flocons d'avoine
 - 1 carotte
 - 1 petite courgette
 - 1 oignon nouveau
 - 6 cuil. à soupe de crème de soja
 - 1 cuil. à soupe de graines de chia (ou de graines de lin broyées)
 - 1 c. à s bombée de farine au choix
 - sel et poivre

Mettre les flocons d'avoine dans un bol avec la crème de soja et mélanger. Laisser gonfler quelques minutes.

Faire tremper les graines de chia (ou de lin broyées) dans un verre d'eau jusqu'à ce qu'une pellicule visqueuse se forme.

Laver et râper la carotte et la courgette.

Emincer l'oignon.

Dans un saladier, mélanger toutes les préparations précédentes puis ajouter la farine, le sel et le poivre. Mélanger et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive à chauffer dans une poêle et y déposer une cuillère à soupe de pâte. L'aplatir un peu et laisser cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.

Servir aussitôt avec une salade.

Vous pouvez aussi préparer la pâte la veille et la réserver au réfrigérateur jusqu'à la cuisson le lendemain.

LE PANIER

DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 23

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Betterave cuite	Kg	III	4.00			0.7	2.80
Pomme de terre nouvelle	Botte	I	4.70	0.4	1.88	0.7	3.29
Carotte nouvelle	Botte	II	2.50	1	2.50		
Salade	Pièce	I	1.20	1	1.20	2	2.40
Courgette	Kg	II	2.80	0.5	1.40	1	2.80
Fève	Kg	II	4.00	0.4	1.60		
Chou rave pièce	Pièce	II	1.10			1	1.10
Origan	Botte	I	1.20			1	1.20
					8.58		13.59

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
- sur votre espace adhérent sur le site internet



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

A VOS AGENDAS !

Journée portes ouvertes aux Jardins du Breil le samedi 21 septembre

Les fèves sont tachées?

Comme vous l'avez peut être lu la semaine dernière, avec l'hiver assez doux, les pucerons ont proliféré plus tôt et donc en plus grande quantité cette année.

Nous avons bien essayé de défendre nos fèves en les aspergeant d'un mélange savon noir, vinaigre blanc et eau.

Malheureusement cela n'a pas suffi.

Les pucerons ont détruit une partie de nos plants et taché les cosses des plants survivants.

Rassurez vous les fèves a l'intérieur des cosses sont toujours très bonnes a manger.

Nous aurons une deuxième récolte avec nos fèves semées en plein champs qui sont très belles cette année car elles ont plus rapidement eu l'aide des coccinelles pour se défendre des ravageurs.

Moralité: les coccinelles sont plus fortes que nos mélanges...