

## Boulettes de viande à l'origan frais

450 gr de bœuf haché  
2 c.à s. de feuilles d'origan frais  
20 gr de parmesan râpé finement  
1 œuf légèrement battu  
3 gousses d'ail écrasées  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 oignon  
680 ml de purée de tomates  
1 cuillère à café de poudre de sucre fin

Épluchez et ciselez l'oignon.  
Hachez les feuilles d'origan.  
Mettez dans un bol la viande hachée, l'origan, le sel, le poivre, le parmesan, l'œuf et la moitié de l'ail. Mélangez bien.  
Faites des boules de la grosseur d'une noix.  
Réfrigérez pendant 20 minutes.  
Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle à feu moyen.  
Ajoutez les boulettes de viande et cuire pendant 6-8 minutes ou jusqu'à cuisson complète.

Pour la sauce tomate : Faites chauffer le reste d'huile dans la poêle à feu moyen.  
Ajoutez l'oignon et l'ail restant.  
Faites cuire jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent.  
Ajoutez la purée de tomate et le sucre.  
Laissez cuire jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement.  
Mettez les boulettes de viande dans la sauce.  
Mélangez pour bien enrober.  
Servez avec du riz, quinoa, ...

## Fèves à la marocaine

500 g de fèves fraîches  
2 gousses d'ail hachées  
2 cuillères à soupe de coriandre hachée  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 cuillères à café de paprika  
2 cuillères à café de cumin  
sel, poivre  
240 ml d'eau

Écosser les fèves fraîches et faire une incision sur chaque fève avec un couteau, cela les rend tendres et goûteuses lors de la cuisson.

Dans une casserole, mettre les fèves avec les épices et l'huile d'olive. Ajouter la coriandre et l'ail haché. Recouvrir d'eau et laisser cuire pendant une trentaine de minutes.

Les fèves doivent être tendres, prolonger la cuisson si besoin.

Faire réduire en gardant un fond de sauce.

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 25

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Pomme de terre nouvelle	Kg	III	4.70	0.4	1.88		
Carotte nouvelle	Botte	II	2.50			1	2.50
Salade	Pièce	I	1.20	1	1.20	1	1.20
Courgette	Kg	II	2.80	0.5	1.40	1	2.80
Fève	Kg	II	4.00	0.7	2.80		
Aubergine	Kg	II	4.10			0.3	1.23
Concombre	Kg	II	3.20			0.3	0.96
Aromatique	Botte	I	1.20	1	1.20	1	1.20
Oignon blanc	Botte	II	2.40			1	2.40
Radis rose	Botte	I	1.30			1	1.30
					<b>8.48</b>		<b>13.49</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)

### Concernant les bottes de radis

Vous remarquerez que les feuilles ont beaucoup de petits trous : ils sont faits par les altises, un petit insecte très friand des feuilles de crucifères (la famille des radis, choux, etc.). Les radis restent parfaitement comestibles.

### A VOS AGENDAS !

**Journée portes ouvertes aux Jardins du Breil  
le samedi 21 septembre**

### Assemblée générale d'Espace Emploi

Les Jardins du Breil sont un chantier d'insertion de l'association Espace Emploi, située à Pacé.

**L'Assemblée générale aura lieu le jeudi 20 juin à 18h dans les locaux de l'association : place Charles de Gaulle à Pacé.**

C'est l'occasion pour vous, adhérent.e.s, de découvrir l'ensemble des activités de l'association et de rencontrer l'équipe!