

## Soupe froide de courgettes, thon, mozzarella et menthe

3 courgettes moyennes  
200 g de mozzarella (si possible de bufflonne)  
150 g de thon à l'huile d'olive  
8 tomates cerise  
4 cs de pecorino sardo ou de parmesan râpé  
1 gousse d'ail frais  
quelques feuilles de menthe  
huile d'olive vierge extra, sel

Couper l'ail en 4 morceaux. Laver les courgettes, retirer les extrémités et les couper en rondelles. Faire rissoler l'ail dans une casserole avec 3 cs d'huile d'olive. Dès qu'il colore à peine ajouter les courgettes et cuire deux minutes. Baisser le feu (moyen), couvrir à peine d'eau, saler et ajouter 4 feuilles de menthe. Porter à petite ébullition pendant 5 minutes.

Passer ensuite au mixeur avec le pecorino puis mixer encore avec 6 glaçons. Corriger de sel puis garder au réfrigérateur au moins une heure.

Peu avant de servir, couper la mozzarella en demi-tranches, les tomates en deux. Servir bien frais avec le thon, la mozzarella, les tomates, une feuille de menthe et enfin un filet d'huile d'olive.

## Raïta concombre, tomates et menthe

– 500 g de yaourt nature  
– 1 cs de miel  
– 20 feuilles de menthe fraîche (selon les goûts)  
– 15-20 feuilles de coriandre fraîche  
– sel, cumin, 1 piment (dans l'idéal vert),  
– gingembre frais (facultatif)  
– 1 concombre moyen  
– 4 tomates  
– 1/2 oignon blond en dés

1. Mélanger le yaourt et le miel, ajouter les feuilles de menthe ciselée, une pincée de sel, de cumin (si possible à peine moulu), 1 piment d'oiseau en morceaux, 1 càc de gingembre frais haché. Laisser reposer 5 minutes.

2. Eplucher le concombre, le saler légèrement et le couper en dés. Couper en petit morceaux les tomates. Ajouter l'oignon et les légumes au yaourt. Finir avec les feuilles de coriandre ciselées. Mettre au réfrigérateur au moins deux heures, couvert pour que les saveurs diffusent. Servir frais comme entrée avec du pain naan ou avec du curry, du byriani...

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2019 — Semaine 27

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Salade	Pièce	I	1.20	2	2.40	1	1.20
Courgette	Kg	II	2.80	0.7	1.96	0.9	2.52
Aubergine	Kg	II	4.10	0.45	1.84		
Pomme de terre nouvelle	Kg	II	3.30	0.7	2.31	0.7	2.31
Concombre	Kg	II	3.20			0.3	0.96
Petit pois	Kg	II	9.50			0.5	4.25
Tomate Paola	Kg	II	2.80			0.55	1.54
					<b>8.51</b>		<b>13.56</b>

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

**Pensez à laisser ou à ramener les cagettes vides !**



### 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)

### Quelques informations sur les légumes du panier

**Pomme de terre** : ce sont toujours des « nouvelles » mais elles viennent cette fois du plein champ, donc le prix a diminué. Variété Rosabelle

**Salade** : nous avons toujours beaucoup de salade dans le champ, et trop peu de concombres et tomates pour en proposer à tous les paniers. Il y a donc encore 2 salades dans les paniers Duo cette semaine : nous vous conseillons de manger la Batavia en dernier car elle peut se conserver longtemps.

**Tomate** : ce sont les premières ! Petit conseil : laissez les mûrir quelques jours en dehors du frigo avant de les manger

**Petit pois** : Pour en avoir suffisamment pour les paniers Famille nous avons dû récolter vendredi matin et lundi matin, donc les cosses sont moins fermes, mais les petits pois sont bons !