

## POMME FARCIE AU THON

### Ingrédient:

1/2 c à c de moutarde  
1/2 citron  
Huile d'olive, vinaigre de vin  
Sel et poivre  
Quelques brins de ciboulette  
1 petite échalote  
100g de thon au naturel  
100g de chèvre frais ou de ricotta  
1/2 poivron rouge  
2 petites pommes

### Préparation:

Couper une tranche sur le dessus de chaque pomme.

Conservé les 'chapeaux' pour plus tard, après les avoir frotté avec le demi citron.

Évider les pommes sans les percer en récupérant la chair.

Badigeonner l'intérieur avec le jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.

Dans un bol, mélanger le thon avec le chèvre frais, la chair des pommes, le poivron rouge, l'échalote émincée, la moutarde et la ciboulette (une bonne cuillère à café, ciselée).

Ajouter un filet d'huile d'olive, un trait de vinaigre et du jus de citron. Saler et poivrer. Rectifier l'assaisonnement selon les goûts

## Chou chinois sauté au gingembre et aux lardons

1 chou chinois  
100 à 200 g de lardons fumés  
1 oignon  
3 gousses d'ail  
1 morceau de gingembre  
1 c. soupe de graisse de canard ou d'huile végétale  
3 c. soupe de sauce soja

Commencez par préparer tous les ingrédients. Coupez le chou en tronçons de 3 à 4 cm. Rincez-le à l'eau.

Pelez et émincez finement l'oignon, l'ail et le gingembre. Coupez les lardons en allumettes.

Dans une sauteuse, faites chauffer la graisse de canard ou l'huile pour y faire revenir l'oignon et les lardons.

Quand les oignons deviennent translucides, ajoutez le chou avec l'ail et le gingembre. Mélangez et laissez colorer un peu.

Versez la sauce soja. Remuez, couvrez et laissez mijoter quelques minutes, plus ou moins longtemps, selon que vous préférez le chou croquant ou fondant. Servez aussitôt.

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes  
Année 2019 — Semaine 40

Légumes	Unité	Cons	PrixUnit	Duo	Mont	Famille	Mont
Chou chinois	Pièce	I	2.30			1	2.30
Courgette	Kg	II	2.50			0.7	1.75
Oignon jaune	Kg	III	2.50	0.5	1.25		
Aubergine	Kg	II	4.10			0.5	2.05
Haricot vert	Kg	I	6.70			0.6	4.02
Tomate paola	Kg	III	2.80	0.6	1.68		
Tomate ancienne	Kg	II	3.80	0.2	0.76	0.9	3.42
Poireau	Kg	II	2.70	0.5	1.35		
Pomme	Kg	III	2.50	1	2.50		
Poivron	Kg	II	4.00	0.25	1		
					<b>8.54</b>		<b>13.54</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)

### Nouvelles des jardins

Après avoir accueilli deux nouveaux salariés la semaine dernière, deux autres personnes font leur arrivée au sein des jardins ce mardi.

L'équipe de salarié en insertion sera donc composée de 16 personnes, 8 femmes et 8 hommes.

Sur le plan des cultures, nous avons pu planter 3 serres entières la semaine dernière. Le mesclun, la mâche, le chou-rave et une partie des épinards sont prêt à pousser.

Nous avons aussi pu récolter tous les potimarrons oranges.

La pluie tant attendue fait le plus grand bien aux carottes, navet, cèleri mais nous a empêché de finir la récolte de pomme de terre. Nous espérons pouvoir la finir cette semaine.