



Projet cofinancé par le
fond social européen



**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
www.jardinsdubreil.fr

Haricots blancs aux carottes et aux oignons nouveaux

(Merci à Christine pour sa recette)

Ingrédients pour 2 : 200 gr de haricots lingots blancs, 5 carottes, 2 oignons nouveaux avec leurs feuilles, 1 gousse d'ail, huile d'olive, sel, poivre.

La veille faire tremper les haricots secs.

Les faire cuire à l'eau 45 mn. Egoutter. Garder un peu d'eau de cuisson.

Emincer carottes, oignons et ail. Les faire cuire à la vapeur.

Dans une casserole, rassembler haricots et autres légumes, les réchauffer avec quelques cuillerées d'eau de cuisson.

Ajouter 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. saler, poivrer.

Servir chaud en accompagnement ou en plat principal.

C'est tout simple et très bon !

Muffins aux fanes de radis et au chèvre

(merci à amandine pour les 2 prochaines recettes)

Ingrédient: 125g de farine de blé, 12 cl de lait, 65 g de fromage de chèvre (demi-sec), 25g d'huile d'olive, 1 œuf, 2 ou 3 belles poignées de fanes de radis 1/2 cc de bicarbonate de soude alimentaire, sel, poivre.

Mélanger la farine, le bicarbonate, l'œuf, le lait et l'huile dans un saladier. Saler et poivrer.

Ajouter le fromage de chèvre coupé en cubes et les fanes de radis émincées.

Remplir des moules à muffins aux trois quarts

Enfourner à 180° pendant 20 à 25 minutes

Pesto aux fanes de carottes

90g de fanes de carottes (uniquement les feuilles sans les tiges) -
-> fanes d'1 à 2 bottes de carottes, 65g de poudre d'amandes,
65g de parmesan râpé, 2 gousses d'ail, 130g d'huile d'olive.

Mixer tous les ingrédients ensemble.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 19 — Année 2020

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
courgette	2.90/kg	0.5	1.45	Pomme de terre nouvelle	4.70/kg	0.5	2.35
Betterave primeur	2.30/botte	1	2.30	Blette	2.30/botte	1	2.30
Carotte primeur	2.50/botte	1	2.50	Carotte primeur	2.50/botte	1	2.50
Pomme de terre	1.90/kg	0.5	0.95	Oignon primeur	2.30/botte	1	2.30
Fenouil	3.60/kg	0.4	1.44	Fenouil	3.60/kg	0.35	1.26
			8.64	Radis rose	1.30/botte	1	1.30
				Courgette	2.90/kg	0.5	1.45
							13.46

Provenance des pommes de terre de conservation: Coopérative PODER Finistère; Variété Allians

Actualité des Jardins : la mises en places des cultures continue

Nous avons pu, avant la pluie de la dernière, planter toutes nos pommes de terre de pour l'hiver prochain. Nous espérons avoir une pression moins forte en doryphore et moins de sécheresse que l'année dernière pour pouvoir vous proposer nos pommes de terre plus longtemps et en acheter un peu moins l'année prochaine.

Nous espérons pouvoir planter une nouvelle série de salade cette semaine qui seront prêtes pour fin juin et semer 3 planches de carottes pour en avoir cet hiver.

Journées « Désherbage d'oignons »

Merci aux bénévoles qui ont donné de leur temps pour nous aider dans les champs. Ces journées ont été un peu perturbées par la pluie. Le désherbage d'oignons s'est parfois transformé en désherbage de courgettes, de poivrons ou encore tuteurage de tomate. Une journée de ce type est aussi prévue ce mercredi avec ce coup-ci une meilleure météo de prévue.

Encore merci aux bénévoles de la semaine dernière.