



Projet cofinancé par le  
fond social européen



**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  
[www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Etant donné que la saison des barbecues avec la famille et les amis a officiellement repris, voici 2 recettes à servir très frais en apéritif.

## Roulé à la carotte et fromage frais

Ingrédients:

200 g de carottes cuites, 150 g de fromage frais, 50 g de farine, 3 œufs, 1 cc de levure chimique, 1 pincée de noix de muscade, 1 c.à soupe de ciboulette ciselée, sel et poivre du moulin

Préchauffez le four th.180°C.

Ecrasez à la fourchette les carottes cuites en purée grossière, tout en laissant des petits morceaux de carottes. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs, la farine, la levure, le sel et le poivre, la noix de muscade puis la purée de carotte. Montez les blancs en neige très ferme puis les incorporer délicatement à la préparation précédente à l'aide d'une maryse. Versez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Egalisez la surface de la pâte pour obtenir une génoise bien régulière. Mettre au four pendant 10 minutes. A la sortie du four, renversez la génoise sur un torchon propre et légèrement humide. Retirez la feuille de papier sulfurisé et enroulez la génoise dans le torchon le temps qu'elle refroidisse. Pendant ce temps battre le fromage frais pour le détendre un peu, poivrez légèrement et ajoutez la ciboulette. Déroulez la génoise, étalez le fromage frais et enroulez à nouveau la génoise sur elle même en serrant bien. Emballez-la dans un film alimentaire en formant un boudin bien serré.

Réservez au réfrigérateur pendant quelques heures.

## Rillettes de courgettes façon guacamole

Ingrédients:

4 petites courgettes ou une seule grosse, 1 oignon, 2 gousses d'ail, quelques morceaux de tomates confites, 200 g de fromage frais, quelques gouttes de Tabasco, 1 ou 2 pincées de piment d'Espelette 1 cuillère à café de safran, Sel, poivre

Lavez et coupez les courgettes en rondelles en conservant la peau. Déposez-les dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez, laissez égoutter.

Attendez que les courgettes refroidissent complètement avant de les mixer. Pendant ce temps, hachez l'oignon et les gousses d'ail.

Coupez en petits dés la tomate.

Dans un cul-de-poule, mélangez tous les ingrédients : les courgettes, l'oignon et l'ail hachés, les dés de tomates, le fromage frais, le tabasco, le piment d'Espelette, le safran, une pincée de sel et le poivre.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 22 — 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	0.7	3.29
Pomme de terre nouvelle	4.70/kg	0.5	2.35	Salade	1.20/pce	1	1.20
concombre	1.20/pce	1	1.20	Carotte primeur	2.50/botte	1	2.50
Salade	1.20/pce	1	1.20	Courgette	2.90/kg	1.5	4.35
Carotte primeur	2.50/botte	1	2.50	Concombre	1.20/pce	2	2.40
			<b>8.70</b>				<b>13.74</b>

**Petite info : variété des patates nouvelles: Nicolas**

## Point sur les jardins:

Nous reprenons le marché de Pacé le mercredi matin à partir de cette semaine. La mairie a décidé d'augmenter le nombre de commerçant et nous avons fait le choix de reprendre notre place.

Du côté des cultures, après une petite alerte de pucerons sur les concombres, nous commençons maintenant à en récolter assez pour vous en proposer dans les paniers.

Les courgettes de plein champs ont été plantées la semaine dernière. Pour l'occasion nous travaillons sur un essai de bâches en géo-chanvre en collaboration avec Agro-bio35 (groupement des agriculteurs bio d'Ille et Vilaine).

Le gros chantier de plantation de courge a aussi commencé et nous espérons pouvoir planter une deuxième serre de tomates, du melon et les patates douces cette semaine.