

Courgettes farcies

Pour 4 personnes:

6 courgettes vertes, 2 c.à.s d'huile d'olive, 60 g de riz basmati, 2 c. à soupe de menthe ciselée, 2 gousses d'ail hachées finement, 1/2 c.à.c de sel, 1/8 c.a.c de piment moulu, 3/4 tasse de bouillon de poulet, 3/4 tasse de coulis de tomates.

Cuire le riz.

À l'aide d'un vide-pomme ou d'un vide-courgette, retirer le centre des courgettes. Conserver la chair pour un autre usage. Arroser l'intérieur des courgettes avec l'huile. Saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger le riz, la moitié de la menthe et de l'ail, le sel et le piment de la Jamaïque. Poivrer. Farcir l'intérieur des courgettes du mélange.

Dans une grande poêle, verser le bouillon, le coulis de tomates et le reste de l'ail. Déposer les courgettes dans la poêle. Porter à ébullition et couvrir. Cuire à feu moyen 25 minutes en retournant les courgettes à mi-cuisson. Au besoin, ajouter du bouillon ou de l'eau pour détendre la sauce.

Garnir du reste de la menthe fraîche et accompagner de yogourt, si désiré.

Velouté de concombre au basilic

Ingrédients pour 4 personnes

2 concombres, 2 yaourts, 2 échalotes, du basilic, sel, poivre.

Eplucher le concombre, le couper en rondelles, couvrir de sel et laisser dégorger une heure.

Couper l'échalote en lamelles. Emincer le basilic.

Pour finir, quand le concombre a assez dégorger, le mixer avec l'échalote, le yaourt, le basilic. Bien mélanger, ajouter du poivre.

Servir dans des petits bols, décorer de lamelles d'échalotes et de basilic.



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

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 24 — Année 2020

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Carotte	2.50/botte	0.8	2.50	Pomme de terre nouvelle	4.70/kg	0.8	3.76
Pomme de terre nouvelle	4.70/kg	0.5	2.35	Salade	1.20/pce	1	1.20
Salade	1.20/pce	1	1.20	concombre	1.00/pce	2	2.00
courgette	2.90/pce	0.45	1.31	Betterave	2.30/botte	1	2.30
Persil	1.20/botte	1	1.20	Courgette	2.90/kg	0.6	1.74
			8.56	carotte	2.50/botte	1	2.50
							13.50

**Variété des patates nouvelles:
Allians**

De l'aide dans nos patates:

Après quelques échanges avec certains d'entre vous ce mardi, nous avons pu remarquer que vous étiez motivés pour continuer à venir nous donner des coups de mains dans les champs.

Nous avons en ce moment de petits soucis de mauvaises herbes dans notre champs de pomme de terre.

Nous vous sollicitons donc pour venir nous aider mardi prochain après-midi: Mardi 16/06 de 14h à 17h.

Si cela vous intéresse, vous pouvez nous envoyer un mail

Merci aux adhérents qui ont déjà répondu.et aux 7 bénévoles de mardi dernier