

Papillotes d'aubergine à la feta:

Pour 2 personnes: 1 aubergine, 100 g de feta, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail écrasée, 1 branche de basilic frais, sel aux herbes, poivre 5 baies, paprika

Couper l'aubergine en deux dans sa longueur. Entailler la chair profondément en faisant des croisillons, mais sans toucher la peau. Retirer grossièrement quelques dès de chair pour évider un peu l'aubergine et les déposer dans un bol. Ajouter la feta émiettée, l'ail écrasé, l'oignon émincé, le basilic haché et mélanger. Laisser mariner quelques minutes.

Préchauffer le four à 190°C.

Déposer chaque moitié d'aubergine dans une grande feuille d'aluminium. Saler et poivrer les aubergines avant de les garnir de la farce à la feta. Saupoudrer de paprika. Fermer les feuilles d'alu en papillote, enfourner et laisser cuire une bonne demi heure. L'aubergine doit être fondante.

Pesto de chou kale

4 belles branches de chou kale, 100 g de graines de courge
30 g de parmesan ou de comté râpé, 20 cl d'huile d'olive + 1 cuillère pour la torréfaction des graines, 1 gousse d'ail sans le germe, 1 filet de citron jaune

Laver et sécher les branches de kalé. Ôter la branche centrale qui est très amère.

Torréfier les graines de courge dans une poêle après avoir fait chauffer une cuillère d'huile d'olive. Attention, elles ont tendance à se prendre pour du pop corn ! Ajouter l'ail pressée juste une minute : la cuisson de l'ail le rend plus digeste.

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un robot et mixer jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Mettre dans un pot à confiture et conserver au frais. Savourer sur des blinis ou crackers de sarrasin, sur des pâtes ou avec des pommes de terre cuites à la vapeur. Bon appétit !



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 36 — Année 2020

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou kale	5.50/kg	0.2	1.10	Tomate ancienne	4.00/kg	0.6	2.40
poivron	4.00/Kg	0.5	2.00	Chou kale	4.00/kg	0.4	2.20
courgette	2.70/kg	0.75	2.03	Poivron	4.00/kg	0.5	2.00
tomate paola	2.90/kg	0.5	1.45	Oignon rouge	2.70/kg	0.4	1.08
Persil	1.20/botte	1	1.20	Courgette	2.70/kg	0.7	1.89
Oignon rouge	2.70/kg	0.3	0.81	Tomate paola	2.90/kg	0.5	1.45
			8.59	Persil	1.20/botte	1	1.20
				Tomate cerise	6.90/kg	0.2	1.38
							13.65

Point sur l'insertion:

Actuellement, 17 salariés en insertion travaillent sur les jardins. L'équipe est composée de 10 hommes et 7 femmes.

Comme d'habitude les contrats sont des CDD d'insertion à 26h semaine. Ces contrats sont renouvelable pendant 2 ans maximum.

Environ 1/4 des salariés, sont sur les Jardins depuis plus 1an^{1/2} et un 1/4 sont sur les Jardins depuis moins de 6 mois.

Une première: le chou kale dans vos paniers

Originaire du pourtour Méditerranéen, il était l'un des légumes feuilles les plus cultivés en Europe jusqu'à la fin du Moyen-Age. Sa grande résistance au froid et aux maladies étaient très appréciés des paysans.

Les **semis commencent en mai et se terminent en juillet**. La **récolte** du chou kale dure **tout l'hiver**, un atout intéressant pour ceux qui les cultivent : peu de légumes sont encore présents au potager à cette saison ! Il résiste parfaitement aux gelées et aux températures atteignant jusqu'à -15°C ! C ! Les choux en général sont pauvres en calories, riches en fibres, mais le kale contient en plus une très forte teneur en vitamines K, A, C, en calcium, en fer en potassium, en antioxydants et en oligoéléments. Bon pour les yeux, le cœur, la peau, les os (source: blog de la ferme ste marthe)