

Chou chinois sauté

Pour 4: 1 Chou chinois, 2 Oignons frais, 1 gousse d'ail, 1 morceau de racine de gingembre de 3 cm, 2 c.a.s d'huile de sésame, 2 c.a.s de sauce soja, 2 c.a.s de sésame.

Rincez le chou et coupez-le en morceaux. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Pelez et râpez le morceau de gingembre.

Chauffez l'huile dans un wok. Faites revenir les oignons, l'ail et le gingembre 2 min.

Ajoutez le chou et faites revenir 5 min en mélangeant. Ajoutez la sauce soja et le sésame. Faites revenir le tout encore 2 min.

Servez sans attendre. Peut se manger seul ou accompagné de pâte de riz.

Quiche provençale aux courgettes:

1 pâte brisée, 2 courgettes, 2 tomates, 200 g de thon au naturel en boîte, 3 œufs, 20 cl de crème liquide, 2 cuillères à soupe de moutarde, 1 branche de basilic frais, fromage râpé, herbes provençales, sel et poivre

Etaler la pâte brisée dans un moule à tarte. Tapissez le fond de moutarde. Egouttez le thon puis émiettez-le au fond de la tarte.

Lavez et épluchez les courgettes. Coupez-les en rondelles puis faites les blanchir dans une casserole d'eau bouillante salée, pendant 5 minutes à reprise de l'ébullition.

Pendant ce temps, lavez et coupez les tomates en rondelles puis disposez-les dans la tarte. Salez.

Préchauffez votre four à 200°C.

Dans une jatte, cassez les œufs et mélangez-les à la crème avec un fouet. Lavez et hachez les feuilles de basilic, puis incorporez-les à ce mélange. Ajouter ensuite les herbes provençales, salez et poivrez.

Egouttez soigneusement les courgettes et disposez-les sur les tomates. Versez votre préparation à base d'œufs et de crème de façon uniforme sur la tarte. Saupoudrez de fromage râpé.

Pour finir enfournez votre préparation pendant environ 30 minutes à 200°C jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Démoulez : c'est prêt !



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 38 — Année 2020

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou chinois (pe tsaï)	2.50/pièce	1	2.50	Tomate ancienne	4.00/kg	0.5	2.00
Pomme de terre	2.70/kg	1	1.90	Pomme de terre	1.90/kg	0.8	1.52
courgette	2.70/kg	0.7	1.89	Courgette	2.70/kg	0.75	2.03
Salade	1.20/pièce	1	1.20	Chou chinois	2.50/pièce	1	2.50
Oignon jaune	2.50/kg	0.4	1.00	Carotte botte	2.50/botte	1	2.50
			8.49	Salade	1.20/pièce	1	1.20
				Tomate cerise	6.90/kg	0.25	1.73
							13.47

L'info des cultures:

Récoltes:

Nous avons bien avancé dans notre récolte de pomme de terre. La quantité produite n'est pas exceptionnelle mais le calibre et l'état sanitaire sont très bons. En effet, nous retirons des grosses pommes de terre et nous ne voyons pas de traces de topins (petits vers qui creuse la patate). La récolte devrait être finie cette semaine.

Nous devrions aussi finir cette semaine la récolte de potimarron. La quantité produite cette année est incroyable... Vous pourrez en avoir assez régulièrement dans vos paniers.

Plantation:

Nous devons planter cette semaine 2 serres d'épinards pour tenir tout l'hiver. Nous voulons aussi planter la première série de mâche. (mais nous allons peut être différer avec les températures actuelles pour ne pas trop stresser les plans...)

Semis: nous avons semé le mesclun la semaine dernière. Il nous reste une deuxième planche à semer avant de les planter d'ici 2/3 semaines si tout va bien...

En cours:

Tout va bien, les poireaux grossissent gentiment. Il semblerait que l'on soit dans une bonne année pour nos choux aussi.