

Tarte fine aux courgettes et fêta

1 pâte feuilletée pur beurre

180-220 g courgettes fraîches, fermes et douces (comme les claires par exemple) et sans les extrémités

60 g feta

1 gousse ail

huile d'olive vierge extra

quelques feuilles menthe

Sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante).

Laver et couper les courgettes et retirer les extrémités, les couper en petits dés. Faire chauffer une poêle avec la gousse d'ail coupée en deux et 3 càs d'huile. Ajouter les courgettes et les faire sauter à feu vif 5-7 minutes (elles doivent légèrement colorer mais rester fermes). Ciseler 3 feuilles de menthe puis les ajouter et mélanger.

Étaler la pâte sur du papier cuisson et poser sur une plaque de cuisson.

Distribuer les courgettes sur la pâte en gardant un peu de bord de pâte. Saler, poivrer et verser un filet d'huile d'olive.

Enfourner pendant 15-20 minutes : la pâte doit gonfler dorer (et surtout cuire en dessous ;-). Saupoudrer de feta et ajouter quelques feuilles de menthe. Servir tiède.

Soupe de potimarron au gingembre et lait de coco

800 g de potimarron

600 g de carottes

1 oignon

500 ml de lait de coco

5 cm de gingembre

Sel et poivre

Couper l'oignon, le potimarron (en enlevant les graines, mais vous pouvez garder la peau) et les carottes en petits morceaux. Faire revenir dans une cocotte avec un peu de beurre.

Ajouter le gingembre coupé en dés.

Recouvrir d'eau ou d'un bouillon de légumes et faire cuire pendant 30 minutes.

A la fin de la cuisson, ajouter le lait de coco (vous pouvez diminuer ou augmenter la quantité selon les goûts), saler et poivrer, et mixer le tout.

Vous pouvez rajouter un peu de liquide (eau ou bouillon chaud) après mixage si la soupe est trop épaisse.



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 39 — Année 2020

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Tomate cerise	6.90/kg	0.15	1.04	Haricot vert	7.00/kg	0.8	5.60
Potimarron Doux vert d'Hokkaido	2.70/kg	0.9	2.43	Potimarron Doux vert d'Hokkaido	2.70/kg	1	2.70
Haricot vert	7.00/kg	0.6	4.20	Tomate ancienne	4.00/kg	0.7	2.80
Tomate paola	2.90/kg	0.4	1.16	Tomate paola	2.90/kg	0.5	1.45
			8.83	Salade	1.20/pièce	1	1.20
							13.75

Infos sur les légumes du paniers

Potimarron : variété Doux vert d'Hokkaido, la chair est orange et la peau se mange !

Tomates : vous verrez un voile noir sur les tomates, c'est un champignon microscopique qui n'est pas dangereux et qui part très bien en les lavant. Cette année nous avons des aleurodes dans les serres, il s'agit d'une petite mouche blanche, qui produit un miellat sucré. C'est ce miellat qui favorise l'apparition de ce champignon noir que l'on appelle fumagine.

Haricot vert: nous en avons récolté plus de 120 kg entre lundi et mardi, c'est pourquoi nous en avez une bonne quantité dans les paniers. Ils sont un peu gros mais ils n'ont pas de fils et sont tendres !

Pas de courgettes cette semaine, mais vous aurez quand même une recette au cas où il vous en reste en stock à la maison !!