

Crumble poivrons-tomates oignons

4 tomates, 1 poivron jaune, 1 courgette, 2 Oignons moyens, 1 c.à.s d'huile d'olive, 100g parmesan, 100g Farine, 80g Beurre, Sel, Poivre

Pelez et émincez les oignons. Rincez les tomates, épluchez-les et coupez-les en dés. Pelez le poivron, ôtez les graines et membranes blanches puis détaillez-le en dés. Coupez les courgette en dés.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites suer l'oignon. Ajoutez les dés de poivron, de courgette et de tomate, salez, poivez puis laissez cuire 15 min en remuant souvent.

Préchauffez le four à 180 °C (th.6).

Dans un saladier, mélangez le beurre, la farine et le parmesan pour obtenir un mélange sableux.

Répartissez le contenu de la poêle dans un plat à gratin et émiettez la pâte à crumble par-dessus. Enfourez 30 min. Servez chaud.

Papillote de courgettes au citron

500 g de courgettes, 50 g de beurre, 1 citron, 2 c. à café de romarin sel, poivre

Coupez les courgettes en rondelles très fines ou râpez-les grossièrement. Déposez-les dans un grand morceau d'aluminium.

Réduisez le beurre en crème avec le jus et le zeste de citron, le romarin. Salez, poivez. Nappez-en les courgettes et fermez hermétiquement la feuille d'aluminium.

Faites cuire 15 min au four, à 200°C. Sortez la papillote du four et secouez-la doucement pour enrober les courgettes de beurre aromatisé. Servez aussitôt.



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 40 — Année 2020

| Panier Duo | | | | Panier Famille | | | |
|----------------|---------|-------|-------------|----------------|---------|-------|--------------|
| Légumes | Prix | Qtité | Total | Légumes | Prix | Qtité | Total |
| tomate paola | 2.90/kg | 0.5 | 1.45 | oignon rouge | 2.70/kg | 0.5 | 1.35 |
| courgette | 2.70/kg | 0.5 | 1.35 | haricot vert | 7.00/kg | 0.7 | 4.90 |
| haricot vert | 7.00/kg | 0.4 | 2.80 | Pomme de terre | 1.90/kg | 1 | 1.90 |
| Aubergine | 6.90/kg | 0.3 | 1.20 | tomate cerise | 6.90/kg | 0.15 | 1.04 |
| Pomme de terre | 1.90/kg | 1 | 1.90 | carotte | 2.50/kg | 1 | 2.50 |
| | | | 8.70 | poivron | 4.00/kg | 0.5 | 2.00 |
| | | | | | | | 13.69 |

Variété des pommes de terre: Allians (chair ferme)

Ateliers de la ville de rennes: zéro déchet, et si on s'y mettait

Nous relayons une information de la ville de rennes sur des ateliers qui vont aussi dans le sens du bio:

La direction des déchets de Rennes Métropole propose des ateliers gratuits aux habitants afin de les aider à réduire leurs déchets au quotidien. Au programme:

1. Je réduis mes déchets au quotidien (La Feuille d'Érable),
2. Je composte mes déchet de cuisine et de jardin (avec les médiateurs déchets de Rennes Métropole),
3. Je jardine au naturel (avec Vert le Jardin),
4. J'opte pour les produits réutilisables dans la cuisine et la salle-de-bain (avec Bebiomena),
5. Je fabrique mes cosmétiques et mes produits d'entretien maison (avec Les Petites Mixtures de Dame Nature),

Ces ateliers sont organisés dans les communes et sur la Ville de Rennes et sont ouverts à tous sur inscription. Le lien vers le formulaire d'inscription est disponible sur la page: « toutes vos démarches déchets du site internet de Rennes Métropole dans la rubrique « ateliers et visites »

Nous profitons de cette info pour vous dire qu'on récupère les sachets en papier pour les réutiliser si vous voulez diminuer vos déchets. Les cagettes sont aussi à laisser sur place dans le même objectif. Merci d'avance