

## Haricot vert à l'italienne

1 kg de haricots verts, 500 g de tomates, 1 oignon, 3 gousses d'ail, persil, sel, poivre, beurre

Nettoyer et équeuter les haricots verts frais. Couper les tomates en morceaux. Hacher l'oignon et l'ail.

Dans une cocotte minute ou une casserole, faire revenir vivement l'oignon et les tomates dans un peu de beurre. Puis ajouter les haricots et l'ail. Saler, poivrer.

Pour une cuisson à la cocotte minute : fermer la cocotte et laisser cuire très doucement pendant 10 minutes à partir du moment où la soupape chuchote.

Pour une cuisson à la casserole : ajouter un peu d'eau et faire cuire à feu très doux pendant 30 à 40 minutes.

Au moment de servir, mélanger aux haricots une noix de beurre et le persil haché.

## Parmentier au potimarron

500 g de pommes de terre, 400 g de potimarron, 500 g de viande blanche cuite (restes de volaille ou de veau)

2 oignons, 2 gousses d'ail, 1 botte de persil, sel et poivre  
60 g de fromage râpé

Faites cuire les pommes de terre et le potimarron à la vapeur environ 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, et réduisez les en purée.

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Épluchez et émincez finement les échalotes et l'ail. Mettez-les à rissoler, tout doucement, dans une sauteuse légèrement huilée. Hachez la viande. Quand les oignons sont translucides, ajoutez-la, pour la réchauffer. Salez, poivrez. Ajoutez le persil haché. Mélangez.

Dans un plat à gratin, étalez le hachis de viande et recouvrez-le avec la purée. Saupoudrez de fromage râpé. Faites gratiner au four pendant 15 min. Servez chaud avec une salade verte de saison.



Projet cofinancé par le  
fond social européen



**Pour annuler un panier  
Avant le lundi 8h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet  
[www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 41 — Année 2020

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Haricot vert	7.00€/kg	0.5	3.50	Haricot vert	2.50€/kg	0.7	4.90
Carotte	2.70€/kg	0.5	1.35	Potimarron	2.70€/kg	1.2	3.24
Potimarron	2.70€/kg	0.8	2.16	Pomme de terre	1.90€/kg	1	1.90
Oignon jaune	2.50€/kg	0.25	0.63	Tomate paola	2.90€/kg	0.8	2.32
Persil	1.20/pce	1	1.20	Betterave crue	2.40€/kg	0.5	1.20
			<b>8.74</b>				<b>13.56</b>

### Infos sur les légumes du panier :

Pomme de terre : variété Rosabelle, chair ferme, pour la purée et la soupe

Betterave crue : nous avons choisi de laisser les feuilles, car vous pouvez les consommer si vous le souhaitez (en poêlée ou en soupe par exemple).

### Coup de vent aux Jardins

La tempête de la semaine dernière a fait quelques dégâts aux Jardins : principalement des bâches de serres qui n'ont pas résisté à certains endroits (ce sont surtout des réparations, faites suite à de précédentes tempêtes, qui n'étaient pas assez solides et qui ont cassé à nouveau). Sur des serres très anciennes, la structure en métal s'est aussi abîmée.

La semaine va donc être consacrée aux réparations, dès que le vent sera complètement tombé.