

Chou-rave poêlé

Ingrédients :

- 1 ou plusieurs choux-raves
- huile (d'olive)
- persil
- un bon couteau de cuisine

Peler le chou-rave, le trancher assez finement.

Faire mijoter à feu doux dans une poêle avec de l'huile d'olive ou à défaut du beurre (au besoin avec un couvercle pour bien attendrir toutes les tranches).

Sur la fin, ôter le couvercle et faire dorer à feu moyen quelques instants. On peut finir en ajoutant un peu de persil.

On obtient un accompagnement tendre au goût délicat. Servir avec une viande, par exemple de l'agneau qui se marie très bien avec.

Salade de courgettes marinées au citron

- 2 courgettes
- 1/2 botte ciboulette
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 2 c. à soupe jus de citron
- sel et poivre du moulin

Commencez par préparer les courgettes. Lavez-les, coupez les deux extrémités. Avec un économe, retirez les éventuelles parties de peau abîmées. Coupez les courgettes en fine julienne au couteau ou avec une mandoline. Émincez la ciboulette.

Dans un bol, mélangez l'huile d'olive et le citron. Salez, poivrez. Ajoutez les courgettes et la ciboulette. Mélangez bien pour imprégner l'ensemble des courgettes avec la marinade.

Couvrez et laissez mariner au frais pendant 24 heures.
Servez frais.



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 24 — Année 2021

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre nouvelle	4.70€/kg	0.6	2.82
Chou-rave	1.00€/pce	1	1.00
Courgette	3.00€/kg	0.8	2.40
Salade pièce	1.20€/pce	2	2.40
			8.62

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade pièce	1.20€/pce	2	2.40
Pomme de terre nouvelle	4.70€/kg	0.6	2.82
Chou-rave	1.20€/pce	2	2.40
Navet primeur	3.00€/kg	0.5	1.50
Radis rose botte	1.30€/pce	1	1.30
Courgette	3.00€/kg	1	3.00
			13.42

Origine du chou-rave et du navet primeur : Finistère, via la coopérative Poder (Le chou-rave blanc vient de l'île de Batz :-)

Une heureuse nouvelle + une nouvelle encadrante cet été

Paul-Antoine, encadrant technique aux Jardins, est l'heureux papa d'un bébé né le 2 juin ! Il est en congés tout l'été et reviendra début septembre.

Pour le remplacer cet été, nous avons recruté Laura Ochando, du 14 juin au 31 août. Laura a déjà été encadrante technique au jardin de Cocagne de Dinan.

Elle sera également en charge des relations avec les adhérent.e.s, en binôme avec Marie, donc vous serez en lien avec elle par email.

Reprise progressive des livraisons dans les lieux de dépôts !

- ⇒ Maison du Ronceray : reprise le jeudi 3 juin
- ⇒ Centre social Longs Prés, bar La Fée verte, bar l'Aviation, bar à Mines, bar La Rennes du Bal : reprise le mardi 15 juin
- ⇒ Maison de quartier la Bellangerais : reprise le mercredi 16 juin