

Courgettes farcies au chèvre frais

Quelques courgettes, 200 g de chèvre frais, 1 gousse d'ail, quelques branches de menthe, basilic ou thym frais, sel, poivre, piment d'Espelette

Rincez les courgettes. Fendez-les en deux dans la longueur. Faites-les cuire 3 à 5 minutes à la vapeur : elles doivent rester fermes. Laissez-les refroidir suffisamment pour pouvoir les manipuler sans vous brûler. Épépinez-les en les creusant en barquettes.

Hachez grossièrement la chair retirée. Pelez, dégermez et écrasez l'ail. Rincez et hachez la menthe. Écrasez le fromage à la fourchette et mélangez le tout. Goûtez et assaisonnez de sel, poivre et d'une pincée de piment d'Espelette.

Garnissez les courgettes de cette préparation. Passez-les 10 minutes sous le grill du four avant de servir.

Salade d'épeautre, fèves, féta, abricots

300 g de fèves fraîches, 150 g d'épeautre, 8 beaux abricots, 200 g de feta, 1 orange (zeste et jus), 3 à 4 c. à soupe d'huile d'olive, origan, sel, poivre

Écosser les fèves et les cuire dans l'eau bouillante salée à peine trois minutes. Les rincer à l'eau froide/glacée. Réserver au frais.

Cuire l'épeautre, environ 10 min, et le rincer à l'eau froide. Réserver au frais. Couper la féta en dés.

Fouetter le jus et zeste de l'orange avec l'huile d'olive. Assaisonner et ajouter de l'origan.

Mélanger le tout dans un saladier afin de bien enrober les aliments de sauce. Réserver au frais. Laver les abricots, enlever l'amande et les couper en 4 ou 6 selon la grosseur. Servir 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 26 — Année 2021

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre nouvelle	4.70€/kg	0.7	3.29	Salade pièce	1.20€/pce	2	2.40
Courgette	3.00€/kg	1	3.00	Pomme de terre nouvelle	4.70€/kg	0.90	4.23
Salade pièce	1.20€/pce	1	1.20	Fèves	4.10€/kg	0.60	2.46
Basilic botte	1.20€/pce	1	1.20	Courgette	3.00€/kg	1.10	3.30
			8.69	Basilic botte	1.20€/btte	1	1.20
							13.59

Pensez à annuler vos paniers pendant les congés d'été !

! Connectez-vous sur votre espace adhérent !

La pluie est de retour, et ça fait du bien (si si) !

Cela va permettre aux carottes semées il y a peu de germer uniformément, et aux dernières plantations (céleri, courges) de s'enraciner correctement sans avoir à arroser en plein champ.

Mais en maraîchage, tout est question d'équilibre! S'il pleut trop, impossible de rentrer aux champs en tracteur, au risque de tasser le sol. Cette contrainte peut retarder les chantiers de plantations ou de désherbage. Heureusement, nous avons profité d'un créneau de beau temps la semaine dernière pour planter une partie des choux d'hiver, biner (désherber) au tracteur les allées des courges, et poursuivre le désherbage des carottes.

En attendant que le sol se ressuie, nous allons pouvoir poursuivre les travaux sous tunnel, comme le tuteurage des légumes d'été, et toujours un peu de désherbage...