

Courgettes au curry onctueux

Quelques courgettes, 1 oignon, 1 échalote, 2 gousses d'ail, 1 petite cuillère de gingembre, 1 grosse cuillère à café de curry, 1 cuillère de sauce soja, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de fromage blanc

Faire chauffer une ou deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Quand l'huile est chaude, ajouter le gingembre et le curry. Laisser chauffer 5 minutes en remuant.

Pendant ce temps, émincer l'oignon et l'échalote. Les mettre dans la sauteuse, remuer et laisser doré pendant 5 minutes.

Émincer les gousses d'ail, puis les ajouter au reste et laisser chauffer 2 minutes. Déglacer avec la sauce soja. Laver les courgettes puis les couper en cubes au-dessus de la sauteuse.

Mélanger le tout, surveiller régulièrement la cuisson et ajouter un peu d'eau si nécessaire pour éviter que cela n'attache.

Lorsque les courgettes sont cuites et bien fondantes, au bout d'environ 15 minutes, ajouter le fromage blanc, laisser sur le feu encore quelques minutes le temps de réduire un peu.

Napper vos féculents de cette poêlée légère et goûteuse, avec une petite pincée de sel pour ceux qui aiment et c'est prêt.

Roulade d'aubergine à la mozzarella

1 belle aubergine, 2 boules de mozzarella, 6 tranches de jambon serrano, 2 tomates, huile d'olive

Commencez par préchauffer votre four, à 220°C.

Coupez l'aubergine en tranches de 1/2 centimètre d'épaisseur. Avec une belle aubergine, vous aurez au moins 6 tranches. Faites les revenir à la poêle, dans un peu d'huile d'olive, pour les faire doré de chaque côté. Réservez-les sur un papier absorbant pour éponger le trop d'huile. Coupez la mozzarella en tranches d'un centimètre d'épaisseur et commencez à rouler les paupiettes : prenez une tranche d'aubergine, une tranche de jambon et une tranche de mozzarella et faites un petit rouleau.

Disposez ces paupiettes dans un plat pour le four, rajoutez le reste de mozzarella (s'il en reste) et les deux tomates coupées en petits bouts (pour faire du jus et aider à la cuisson). Enfournez 20 bonnes minutes (le dessus doit être doré) et servez.



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 27

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre nouvelle	4.70€/kg	0.70	3.29
Courgette	3.00€/kg	0.60	1.80
Salade pièce	1.20€/pce	1	1.20
Oignon botte	2.30€/pce	1	2.30
			8.59

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade pièce	1.20€/pce	1	1.20
Pomme de terre nouvelle	4.70€/kg	0.70	3.29
Aubergine	4.00€/kg	0.350	1.40
Courgette	3.00€/kg	1.20	3.60
Poivron	4€/kg	0.40	1.60
Basilic botte	1.20€/btte	1	1.20
concombre	1.20€/pce	1	1.20
			13,49

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

! Connectez-vous sur votre espace adhérent !

Composition des paniers et plantations.

Cela fait quelques semaines que vous retrouvez dans vos paniers les mêmes légumes (pommes de terre nouvelles, courgettes, salades). La jonction entre les légumes de printemps et d'été est toujours délicate : s'il fait froid, ces derniers tardent à mûrir. Il faut donc prendre son mal en patience... Mais vous les apprécierez d'autant plus lorsqu'ils arriveront dans vos paniers!

Nous sommes conscients de ce manque de diversité, mais avons fait le choix de ne pas acheter de légumes de l'extérieur.

Les aubergines et les concombres arrivent cependant cette semaine, et quelques tomates commencent à rougir.

Côté champs, nous poursuivrons dès que la météo le permettra la plantation des choux qui touche à sa fin, puis entamerons la plantation de nos 30.000 poireaux!