

Chakcouka tunisienne

6 tomates, 3 poivrons, 3 gousses d'ail, 1 gros oignon, 4 œufs
1 cuillère à café de raz el hanout, huile d'olive

Émincez l'oignon et écrasez l'ail.

Épluchez les tomates, pour ce faire : faites bouillir une casserole d'eau, une fois à ébullition, plongez-y les tomates pendant 20s et sortez-les. Retirez la peau et coupez-les en gros morceaux.

Ensuite, épluchez les poivrons, pour ce faire : placez-les 15 min sous le grill du four, puis retirez la peau. Coupez les poivrons épluchés en lamelles.

Versez un petit filet d'huile d'olive dans une cocotte, et mettez l'oignon et l'ail à dorer à feu léger.

Une fois les oignons et l'ail bien colorés, ajoutez les tomates et les poivrons dans la cocotte, saupoudrez le ras el hanout, assaisonnez, et laissez mijoter entre 20 et 30 min.

Une fois la cuisson terminée, cassez les œufs sur les légumes et laissez cuire quelques minutes pour que les œufs se tiennent, et c'est prêt !

Poivrons farcis à la crétoise

4 poivrons, 80 g de riz, 200 g de tomate, 120 g de feta, 20 Olives noires dénoyautées, 1 Oignon, 2 gousses d'Ail, 2 cas de persil frais
10 cl d'huile d'olive, Sel, Poivre ou piment doux

Lavez et essuyez les poivrons et retirez les chapeaux (gardez-les pour la suite). À l'aide d'un couteau fin, ôtez les graines et les membranes blanches. Faites précuire votre riz 10 mn dans de l'eau bouillante. Puis égouttez-le. Lavez les tomates, coupez-les en petits dés. Épluchez l'ail et l'oignon puis hachez les finement avec les olives noires et le persil.

Dans un bol, écrasez grossièrement la feta. Ajoutez le riz, les tomates, le mélange aromatique et 2 cas d'huile d'olive. Mélangez le tout et assaisonnez à votre goût (attention la feta est déjà salée).

À l'aide d'une cuillère (et de vos doigts), garnissez vos poivrons avec la farce. Remplacez les chapeaux des poivrons afin de maintenir la farce à la cuisson.

Dans un plat allant au four, disposez vos poivrons et arrosez-les d'un filet d'huile d'olives. Ajoutez ½ verre d'eau et faites cuire les poivrons 15 à 20 mn. Dégustez ces poivrons chauds ou froids en accompagnement de grillades



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 37

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Tomate paola	3.30€/kg	0.9	2.97
Poivron	4.00€/kg	0.4	1.60
Aubergine	4.00€/kg	0.7	2.80
Persil botte	1.20€/pce	1	1.20
			8.57

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Aubergine	4.00€/kg	0.7	2.80
Tomate paola	3.30€/kg	1	3.30
Tomate ancienne	4.30€/kg	0.8	3.44
Brocolis	3.20€/kg	0.4	1.28
Poivron	4.00€/kg	0.4	1.60
Tomate cerise	7.50€/kg	0.2	1.50
Basilic	1.20€/pce	1	1.20
			13.80

Ventes spéciales de cette semaine !

Nous vous proposons cette semaine en vente en plus des paniers des tomates, aubergines et petit changement par rapport aux semaines précédentes: des poivrons. C'est le moment de se faire des réserves pour l'hiver en bocal à l'huile ou au congélateur. Pour commander, il faut remplir le formulaire envoyé par mail. (attention il peut se retrouver dans vos spams...)

Des nouvelles des cultures:

Comme nous l'avions prévu, nous avons commencé la récolte des pommes de terre de conservation pour tout l'hiver. Nous avons récolté un peu plus de la moitié du champs (environ 5000m²). La fin de la récolte est prévue pour cette semaine.

Après les brocolis, les choux romanesco pointent le bout de leur nez. Nous allons récolter tous les 2 jours ceux qui s'ouvrent. Nous vous en proposerons sûrement la semaine prochaine si tout se passe bien.