

Tartare de courgette à la pomme

1 courgette, 1 pomme, 1/2 jus de citron, 1 cuillère à café d'huile d'olive, Sel au goût

couper la courgette en tranche d'environ 3-4 mm puis chaque rondelle en longueur et en largeur afin de faire de petits cubes.

Peler la pomme, en ôter le trognon puis la couper en tranches et en petits cubes de la même taille que les cubes de courgette.

Verser les petits cubes dans un grand bol et ciseler dessus la ciboulette.

Verser sur les légumes le jus d'un demi citron (sans les pépins c'est mieux), saler au goût et ajouter une cuillère à café d'huile d'olive (juste pour le goût). Mélanger, filmer avec un film alimentaire et tenir au frais jusqu'au moment de servir.

Au moment de servir, égoutter le mélange à la passoire pour enlever le jus excédentaire et déguster.

Chou chinois en sauce tomate

750g de chou chinois, 1 oignon émincé, 250g de tomate, 1 cac de poudre de gingembre, sel, poivron

Couper le chou chinois en fines lanières,.

Dans une casserole cuire le chou avec l'oignon et une pincée de sel dans un fond d'eau pendant environ 15 minutes.

Ajouter les dernières 5 minutes les tomates coupées en morceaux

Saler, poivrer et ajouter la poudre de gingembre.



l'Europe
s'engage
en France
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 39

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme	2.00€/kg	1	2.00	Aubergine	4.00€/kg	0.4	1.60
Courgette	2.50€/pce	0.5	1.25	Tomate paola	3.30€/kg	0.8	2.64
Potimarron	2.70€/kg	1.2	3.24	Potimarron	2.70€/kg	1.5	4.05
Tomate cerise	6.00€/kg	0.15	0.90	Pomme	2.00€/kg	1	2.00
Salade	1.20€/pce	1	1.20	Chou chinois	2.30€/pce	1	2.30
			8.59	Salade	1.20€/pce	1	1.20
							13.79

Dans les paniers cette semaine: L'automne arrive!!

Nous vous proposons cette semaine des potimarrons et des pommes.

Nous avons, cette année, une belle année en potimarron. Vous en aurez assez régulièrement dans vos paniers. L'intérêt, hormis son gout assez sucré, est qu'il n'y a pas besoin de l'éplucher. La peau très fine se consomme sans problème.

Nous avons aussi beaucoup de pommes cette année. Nous avons mis un prix de vente assez faible pour de la pomme bio car il se peut que vous en ayez de temps en temps certaines qui s'abiment vite. A manger rapidement donc ou à faire en compote.

Grand changement dans l'équipe encadrante!!!!

C'est avec grande tristesse que nous vous annonçons qu'après trois ans et demi passer aux jardins, Marie a eu une volonté de changement!! Elle va donc nous quitter et retourner dans son Finistère natal à partir du 30 septembre!! Elle réfléchi en ce moment à un projet d'installation et de monter sa ferme en maraîchage biologique. Nous vous tiendrons informés pour vous donner l'adresse si vous souhaitez des bons légumes en vacances à Douarnenez...

C'est avec une grande joie que nous vous annonçons le début de l'aventure avec Laura qui remplacera donc Marie sur le poste d'encadrant et qui sera, toujours avec Paul-Antoine, votre interlocutrice pour la gestion des paniers.