

Salade de poivrons grillés à l'espagnole

6 poivrons rouges, de d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, sel

Mettre le four en mode grill à 210°C ou thermostat 7 à préchauffer.

Laisser griller les poivrons 15 mn dans un plat à gratin puis les retourner et laisser cuire 15 mn de l'autre côté.

Les sortir du four et attendre qu'ils refroidissent un peu.

Enlever la peau des poivrons grillés, ainsi que les petits pépins.

Découper la chair en lanières et les mettre dans un saladier. Ajouter le sel, l'huile d'olive, la gousse d'ail pilée, puis mélanger le tout.

Réserver au réfrigérateur une fois que les poivrons ont bien refroidi. Il est possible de rajouter des œufs durs coupés en rondelles.

Carottes rôties au miel et au thym

1 botte de carottes, du miel, de l'huile d'olive et du thym

Couper les fanes des carottes en en laissant quelques centimètres pour le côté esthétique (les fanes peuvent être utilisées en pesto!).

Laver les carottes à l'aide d'une brosse à légumes (quand la peau est fine il est inutile de les éplucher).

Mélanger le miel, l'huile, le thym dans une petite casserole et laisser chauffer quelques minutes à feu doux afin que le mélange devienne suffisamment liquide.

Disposer les carottes sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson ou dans un plat à gratin et les recouvrir du mélange miel/huile/thym. Masser les carottes pour être sûr qu'elles soient recouvertes du mélange de façon homogène. Saler et poivrer.

Laisser cuire au four à 200° jusqu'à ce que les carottes soient tendres !



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 40

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Radis rose botte	1.30€/pce	1	1.30
Aubergine	4.00€/kg	0.4	1.60
Carotte botte	2.50€/pce	2.50	2.50
Tomate paola	3.30€/kg	0.6	1.98
Salade	1.20€/pce	1	1.20
			8.58

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Aubergine	4.00€/kg	0.4	1.60
Tomate paola	3.30€/kg	0.9	2.97
Tomate cerise	6.00€/kg	0.15	0.90
Poivron	4.00€/kg	0.50	2.00
Carotte botte	2.50€/pce	1	2.50
Salade	1.20€/pce	1	1.20
Radis rose botte	1.30€/pce	1	1.30
Concombre	1.00€/pce	1	1
			13.47

Dans les champs cette semaine:

Côté plein champ nous poursuivons la récolte des courges pour les stocker à l'abri. Lorsque les conditions de stockage sont optimales, c'est-à-dire dans un lieu sec, tempéré, bien aéré (température entre 12 et 15°C et hygrométrie de 70 à 75%), les courges peuvent se conserver jusqu'au mois d'avril, voire mi-mai pour certaines variétés!

Il nous faut aussi semer les engrais verts, qui couvriront le sol cet hiver et empêcheront le lessivage des nutriments, feront concurrence aux adventices, et apporteront de la matière organique au sol lorsqu'ils seront broyés au printemps.

Côté serres, nous étêtons les tomates de manière à stopper leur croissance et permettre aux derniers bouquets de mûrir, et oui, l'été est bel et bien fini!

Enfin, nous préparons également les serres pour les cultures primeurs, parmi lesquelles les blettes, oignons blancs, persil...