

Épinards tout simple

Des épinards, de la crème fraîche, des œufs : pourquoi faire compliqué quand on peut faire simple? :)

Mettre les œufs à cuire pour obtenir des œufs durs.
Laver les épinards, les faire fondre rapidement à la casserole avec un petit fond d'eau. Les égoutter si besoin, rajouter de la crème fraîche, du sel, du poivre, chauffer légèrement.
Servir accompagné d'un œuf dur, et déguster, miam!

Börek aux pommes de terre fromage et persil.

1 douzaine de feuilles de brick, 6 pommes de terre moyennes, 1 botte de persil, 100g de fromage frais, 1 oignon.

Faire cuire les pommes de terre à l'eau, les écraser en purée et les mettre dans un saladier. Mettre dans la poêle l'huile d'olive, faire revenir l'oignon haché, à feu doux. Ajouter du sel, du poivre. Une fois l'oignon doré, le mélanger à la purée de pommes de terre, avec le fromage et y ajouter du persil haché.

Déposez une feuille de brick sur la table, y mettre une cuillère ou deux à soupe du mélange en forme de boudin, sur le bord, rejoindre les deux extrémités et rouler jusqu'à obtention d'une brick en forme de cigare. Faire de même avec les autres feuilles de bricks.

Ensuite mettre de l'huile dans une poêle, attendre que l'huile soit bien chaude, frire les böreks et faire dorer des deux côtés, 7 à 8 minutes à feu moyen. Les égoutter sur du papier absorbant, servir chaud.



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 10

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Épinard	4.60€/kg	0.7	3.22	Poireau	2.70€/kg	0.70	1.89
Navet botte	2.20€/p	1	2.20	Épinard	4.60€/kg	0.80	3.68
Radis rose botte	1.30€/b	1	1.30	Radis rose botte	1.30€/b	1	1.30
Pomme de terre	1.90€/kg	1.00	1.90	Mâche	12.00€/kg	0.15	1.80
			8.62	Navet botte	2.20€/b	1	2.20
				Persil botte	1.20€/b	1	1.20
				Pomme de terre	1.90€/kg	0.80	1.52
							13.59

Nouveaux recrutements!

Nous avons accueilli au sein de nos équipes de maraîcher.es de nouvelles personnes au cours de ces dernières semaines : Valérie, Sandrine, Milad, et Gwendoline. Un renfort non négligeable à cette période de l'année où le travail aux champs reprend de plus belle. Nous leur souhaitons la bienvenue!

Côté formations :

Depuis deux semaines, la MSA (Mutualité Sociale Agricole), anime les jeudi matins des « ateliers santé » auxquels six membres de l'équipe assistent. Alimentation, sommeil, gestion du stress, des sujets essentiels à aborder pour le bien-être au quotidien.

Orange Lab propose à nouveau une initiation aux outils informatiques sur deux jours. Une personne de l'équipe y participe cette semaine!