Epinards 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!

Blettes marinées au citron et à l'huile d'olive

1 botte de blette, 1 gousse d'ail, le jus d'un gros citron, 5 cas d'huile d'olive, sel, poivre

Faites tremper dans l'eau froide le vert des blettes, puis épluchez les côtes et découpez-les en tronçons. Placez ensuite les côtes à cuire dans l'eau bouillante salée durant 20 minutes.

Ecrasez l'ail, détaillez le vert des blettes en lanières et placez le tout à fondre avec les 2/5 de l'huile durant 5 minutes. Ajoutez ensuite les côtes bien égouttées, couvrez et laissez mijoter pendant 10 minutes.

Enfin, laissez refroidir et arrosez de jus de citron et d'huile d'olive au moment de servir. Salez, poivrez et dégustez frais.

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			
Légumes	**Prix**	**Qtité**	**Total**
Mâche	12.00€/kg	0.10	1.20
Epinard	4.60€/kg	0.6	2.76
Navet botte	2.20€/p	1	2.20
Persil botte	1.20€/b	1	1.20
Pomme de terre	1.90€/kg	0.70	1.33
			8.69

Panier Famille			
Légumes	**Prix**	**Qtité**	**Total**
Poireau	2.70€/kg	1.00	2.70
Carotte	2.50€/kg	0.50	1.25
Blette botte	2.30€/b	1	2.30
Mâche	12.00€/kg	0.20	2.40
Navet botte	2.20€/b	1	2.20
Aromatique botte	1.20€/b	1	1.20
Pomme de terre	1.90€/kg	0.80	1.52
			13.57

Provenance des carottes: Coopérative bio *Poder* Finistère

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!