

Courgette au basilic et parmesan

Copeau de parmesan , 1 c. à s. de basilic haché , 1 kg de courgettes , 2 c. à s. d'huile d'olive , sel poivre

Lavez les courgettes, épluchez-les en bandes larges une fois sur deux. Coupez-les en tronçons d'environ 7-8 cm, faites des tranches d'environ 3-4 mm, effectuez un quart de tour puis coupez à nouveau des tranches de 3 à 4 mm. Vous Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, à feu vif, puis à feu moyen, jetez-y les courgettes. Secouez la poêle (à la façon d'un wok) régulièrement pour répartir les légumes dans l'huile et pour les cuire régulièrement, pendant dix Ajoutez le basilic, le sel, un ou deux tours de moulin à poivre, puis secouez une dernière fois pour tout mélanger. Servez chaud et parsemez les copeaux de parmesan dans chaque assiette

Fenouil confit, au thym, citron et laurier.

1 bulbe de fenouil, 3 gousses d'ail, 5 brins de thym, le zeste d'1 citron, 2 feuilles de laurier, 150ml d'huile d'olive, eau, sel

Préchauffer le four à 175°

Couper le fenouil en quartier puis les disposer dans un plat allant au four.

Hacher grossièrement l'ail. Le répartir avec le thym, les zestes et les laurier sur le fenouil.

Arroser d'huile et saler.

Verser de l'eau pour couvrir le tout.

Placer au milieu du four pour 1h de cuisson.

Ajouter éventuellement de l'eau en cours de cuisson pour que l'huile ne chauffe pas trop.



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 20

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre nouvelle	4.00€/kg	0.4	1.6
Carotte botte	2.50€/p	1	2.50
Basilic	1.20€/p	1	1.20
fenouil	3.60€/kg	0.35	1.26
courgette	2.80€/kg	0.4	1.12
Salade	1.20€/p	1	1.20
			8.88

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
courgette	2.80€/kg	0.90	2.52
Pomme de terre nouvelle	4.00€/kg	0.7	2.80
Betterave botte	2.30€/p	1	2.30
Radis rose	1.30€/p	1	1.30
Chou-rave	1.20€/p	1	1.20
Salade	1.20€/p	2	2.40
Carotte botte	2.50€/p	1	2.50
			13.82

Info des cultures: toujours pas de pluie

Nous espérons avoir un peu de pluie ce week-end sur les jardins, il n'est rien tombé ici.

Cette sécheresse commence à nous inquiéter car nous plantons cette semaine les céleris et peut être aussi les courges. Les courges ont habituellement pas besoin d'eau pour se développer. Nous avons donc fait le choix, au mois de décembre, pour continuer nos rotations des cultures de les installer sur la parcelle où l'irrigation n'est pas possible car un peu éloigné des jardins.

Sauf qu'avec le manque de précipitation depuis quelques semaines nous avons peur de planter dans une terre très sèche. Pour le moment nous ne plantons pas, nous allons essayer de passer un décompacteur pour faire remonter la terre plus humide à la surface puis nous planterons.

Pour le céleri, nous pouvons pour le moment arroser mais jusqu'à quand??? Le niveau de notre réserve en eau est déjà très bas pour la saison.

Nous croisons les doigts pour avoir un peu de pluie dans les semaines à venir...