

## Tagliatelles aux courgettes sautées à l'ail, citron et persil

300g de Tagliatelle, 2 courgettes, 2 gousses d'ail, 1 citron, 4 brins de persil, parmesan rapé, 20cl de crème liquide, poivre et sel.

Rincez les courgettes, coupez-les en dés. Pelez et émincez l'ail, pressez le jus de citron. Rincez le persil et ciselez-le. Faites cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage.

Pendant ce temps, faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive, versez-y les dés de courgettes et l'ail émincé. Laissez revenir 5 ou 6 minutes en mélangeant de temps en temps. Les courgettes doivent être "al dente". Salez et poivrez.

Pour finir

Ajoutez le jus de citron et la crème liquide, mélangez et laissez mijoter 2 ou 3 minutes. Égouttez les pâtes et mélangez-les à la sauce... servez immédiatement avec le persil ciselé et le parmesan...

## Curry de brocolis et carottes.

1 brocoli, 2 carottes, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 3 cm de racine de gingembre, 2 cuillères à soupe de curry en poudre, 20 cl de lait de coco, 1/2 bouquet de basilic, de l'huile d'olive, du sel

La première étape est la préparation des ingrédients :

- couper le brocoli en petits bouquets, puis les laver, réserver ;
- peler, laver, sécher et couper les carottes en rondelles, réserver ;
- peler et émincer l'oignon, l'ail, le basilic et le gingembre, réserver ;

La deuxième étape est la préparation du curry :

- dans une poêle, faire revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et les carottes dans un peu d'huile d'olive pendant 3 min ;
- assaisonner de curry, bien mélanger ;
- incorporer le brocoli et le lait de coco, saler et mélanger ;
- laisser réduire pendant environ 20-25 min à feu doux, vérifier la cuisson, les légumes doivent être tendres ;
- parsemer de basilic, servir de suite !



Projet cofinancé par le fond social européen



Pour annuler un panier Avant le lundi 8h

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 21

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre nouvelle	4.00€/kg	0.5	2	courgette	2.80€/kg	0.90	2.52
Carotte botte	2.50€/p	1	2.50	Pomme de terre nouvelle	4.00€/kg	0.6	2.40
Persil	1.20€/p	1	1.20	Fenouil	3.60€/kg	0.5	1.80
courgette	2.80€/kg	0.6	1.68	Brocolis	1.90€/p	1	1.90
Salade	1.20€/p	1	1.20	Basilic	1.20€/p	1	1.20
			<b>8.58</b>	Salade	1.20€/p	1	2.40
				Carotte botte	2.50€/p	1	2.50
							<b>13.52</b>

### Info des cultures: Il suffisait de demander!!!

C'est bon, nos sols sont assez mouillés...

On se prépare donc à une grosse semaine de plantation. Nous avons prévu de finir la plantation de céleri-rave déjà bien commencé vendredi. On enchaînera sur la plantation de toutes les courges: 2000 potimarrons, 350 butternuts, 300 blues ballets (une nouvelle variété testée entre le bleus de hongrie et le potimarron), 100 carats, 100 tristars, 100 bleus de Hongrie, 100 longues de nice, 100 musqués de provence, 50 spaghettis et 500 patidou.

Donc 3700 plants à planter au total.

Nous espérons aussi finir nos semis de betteraves, fenouils, et blette.

Nous avons aussi une série de salade à planter et si jamais on a le temps, on aimerait semer des haricots.

Pas sur qu'on ait le temps de tout faire cette semaine...

### Des brocolis en cette saison?

Nous avons fait un test cette année de mettre en culture sous serre des brocolis de printemps. Ils ont été plantés début mars et donne maintenant. Nous en sommes plutôt contents. On espère en avoir aussi bientôt pour les duos.