

Poivrons verts poêlés à la provençale

4 poivrons verts, 2 oignons, 1 c.soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail
400 g de tomates, herbes de Provence, sel, poivre

Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles fines. Faites-les revenir quelques minutes dans l'huile chaude.

Lavez et séchez les poivrons, arrachez le pédoncule, retirez les graines, coupez-les en rondelles, en retirant les membranes blanches. Ajoutez-les et laissez-les cuire au moins 20 min à feu doux et à couvert, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.

Ajoutez l'ail pelé et écrasé, les tomates coupé en tranche de 1 à 2 cm, les herbes, salez et poivrez. Laissez mijoter encore 15 min, sans couvrir.

N'hésitez pas à les laisser cuire un peu plus longtemps, ils n'en seront que meilleurs. Servez chaud ou froid, avec des œufs brouillés ou en bruschetta. Ou encore avec des manchons de poulet et du riz.

Aubergines frites sauce yaourt

2 aubergines, farine, sel, paprika, blanc d'œuf, yaourt, ciboulette

Couper les aubergines en tranches, les saler et laisser dégorger 30 min. Les rincer et sécher avec du sopalin.

Préparer dans une assiette de la farine, du paprika, du sel et dans une autre mettre le blanc d'œuf.

Tout ceci sert à éviter que l'aubergine pompe trop d'huile à la cuisson.

Passer les rondelles d'aubergine dans le blanc d'œuf puis dans le mélange de farine.

Faire chauffer la friteuse ou l'huile.

Mettre les aubergines à cuire 5 à 6 min.

Sortir et mettre dans une passoire avec du sopalin pour absorber le trop plein d'huile.

Un délice avec une sauce au yaourt ciboulette, ail, sel et poivre!



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 26

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Aubergine	4.00/p	06	2.40
Salade	1.20€/p	1	1.20
Tomates paola	3.30€/kg	1.1	3.63
Poivron	4.00€/p	0.35	1.40
			8.63

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou cabus	2.30€/kg	0.9	2.07
Tomates anciennes	4.30€/kg	1.2	5.16
Carotte	2.50€/kg	0.5	1.25
Basilic	1.20€/p	1	1.20
Salade	1.20€/p	1	1.20
Tomates cerise	7.50€/kg	0.35	2.63
			13.51

Appel à dons

Vous l'avez vu dans vos paniers, les récoltes d'été ont commencé, et vont s'amplifier, bonne nouvelle! :)

Pour faciliter les récoltes, améliorer l'ergonomie et moins se fatiguer, il est d'usage d'utiliser des chariots de récolte pour éviter de porter les cageots à bout de bras, mais neufs, ils sont très coûteux.

Nous faisons donc appel à vous : si vous avez dans vos jardins des brouettes à fond plat que vous n'utilisez plus, d'une largeur d'environ 50cm, même usées que nous pourrions remettre en état, ou si vous avez connaissance de « bons plans » pour en récupérer, nous sommes preneurs!

Côté cultures

La plantation des poireaux est en cours et avance bien! Nous binons dans la foulée, car avec la pluie, les « mauvaises herbes » ont bien poussé et font concurrence avec nos petits plants de poireaux. Côté serres, le tuteurage se poursuit et les tomates, concombres, aubergines, s'en portent bien!