

## Poivrons à l'espagnole (type tapas)

*Une recette à servir en apéritif qui fera fureur auprès de vos convives!*

*6 poivrons de couleur, huile d'olive, ail selon convenance (1 à 2 gousses), une grosse pincée de sel, 2 œufs durs éventuellement*

Mettre le four en mode grill à 210°C ou thermostat 7 à préchauffer.

Recouvrir une plaque de four de papier sulfurisé sur lequel disposer les poivrons.

Laisser griller les poivrons 15 mn jusqu'à ce qu'ils noircissent puis les retourner et laisser cuire 15 mn de l'autre côté également.

Les sortir du four et attendre qu'ils refroidissent.

Enlever les graines et la peau des poivrons, normalement elle s'enlève facilement.

Couper la chair en lanières et les mettre dans un saladier. Ajouter le sel, l'huile d'olive, l'ail écrasé au pilon et mélanger le tout.

Rajouter les œufs durs coupés en rondelles, réserver au réfrigérateur.

## Tortilla de patatas (omelette espagnole)

*8 œufs, 1 kg Pommes de terre, 2 oignons, 3 c. à soupe Huile d'olive, Sel, Poivre*

Lavez et pelez les pommes de terre. Coupez-les en rondelles (pas trop fines). Faites chauffer une bonne cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Jetez-y les pommes de terre et faites-les cuire pendant 15 à 20 min en remuant régulièrement pour qu'elles n'attachent pas et cuisent uniformément.

Pendant ce temps, cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette, salez, poivrez. Pelez, dégermez et émincez finement les oignons. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les retirer, et faire revenir les oignons émincés. Une fois dorés, rajoutez les pommes de terres, puis versez les œufs et mélangez rapidement le tout. Couvrez et laissez cuire quelques minutes, puis retournez l'omelette quelques minutes, c'est prêt!



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 36

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Aubergine	4.00€/kg	0.4	1.60	Aubergine	4.00€/p	0.75	3.00
Tomate paola	3.00€/kg	0.5	1.50	Basilic	1.20€/b	1	1.20
Pomme de terre	2.00€/kg	0.75	1.50	Poivron	4.00€/kg	0.7	2.80
Chou chinois	2.30€/p	1	2.30	Salade	1.20€/p	1	1.20
Poivron	4.00€/kg	0.4	1.60	Chou brocoli	3.20€/kg	0.5	1.60
			<b>8.50</b>	Tomate paola	3.00€/kg	0.6	1.80
				Pomme de terre	2.00€/p	1	2.00
							<b>13.60</b>

### Dans les champs cette semaine :

Sans surprise, après des semaines voire des mois sans pluie, on ne peut que célébrer son arrivée!

Même si cela n'est pas suffisant, nous espérons que les choux et poireaux qui souffraient jusqu'à présent auront le temps d'en profiter et de grossir.

Nous avons également pu semer nos radis et navets d'hiver, un peu plus tardivement que de coutume. En effet, en conditions sèches les graines ne germent pas, et nous ne pouvions arroser à cause des restrictions en eau, mais aussi parce qu'il nous est important de préserver cette précieuse ressource.

Les radis et navets ont donc bien levé, accompagnés des adventices (mauvaises herbes)! Cette semaine, désherbage en perspective donc.

Nous préparons également l'automne, l'hiver, et même le printemps! En effet, nous semons déjà les oignons blancs que vous trouverez sous forme de botte dans vos paniers à partir du mois de mars.

Enfin, nous avons d'ores et déjà récolté quelques potimarrons. L'automne approche doucement, mais rassurez-vous, vous trouverez dans vos paniers tomates, aubergines, poivrons, pour quelques semaines encore!