

Chachouka aux poivrons et potimarron

400g de potimarron, 2 poivrons, 5 ou 6 tomates, 1/2 oignon rouge
2 gousses d'ail, 2 c à s d'huile d'olive, 4 œufs, du sel aux herbes,
poivre moulu, paprika fumé, 2 c à s de tamari

Epluchez et égrainez le potimarron. Coupez-le en morceaux de taille moyenne. Faites-le cuire à la vapeur pendant 20 minutes.

Epluchez et dégermez l'oignon et l'ail. Emincez le premier coupez le second en petits dés.

Faites-les revenir dans l'huile d'olive chaude, dans une sauteuse.

Ajoutez dans la poêle le potimarron, le poivron, les tomates que vous aurez coupé en morceaux. Faites-les revenir pendant 5 minutes, en remuant régulièrement. Versez le tamari. Rajoutez le sel aux herbes, le poivre moulu et le paprika fumé. Remuez délicatement et laissez mijoter pendant une vingtaine de minutes. Rajoutez de l'eau au besoin. La sauce doit réduire.

Cassez les 4 œufs sur votre préparation et laissez cuire pendant 5 minutes. Couvrez et laissez cuire encore 5 minutes. Le blanc de l'œuf doit être cuit tandis que le jaune doit rester baveux.

Parsemez de basilic ciselé s'il vous en reste de la semaine dernière et servez immédiatement.

Ratatouille asiatique

4 C. a s d'huile d'olive ou sésame, 2 C. a c de gingembre frais finement émincé, C. à s d'ail émincé, 1 poivron coupés en dés, 1 oignon rouge émincé, les fleurs d'un brocoli, 1 aubergine coupée en dés, 1 courgette coupée en dés, 1 C. a c de sauce chili douce, 20 Cl de bouillon 1 C. à c de graines de sésame noires, 6 tomates coupée en dés.

Faire chauffer l'huile d'olive dans un wok, y faire revenir le gingembre et l'ail sur feu moyen 15 à 30 secondes.

Ajouter les poivrons, l'oignon et le brocoli et faire sauter 2 minutes. Ajouter l'aubergine et la courgette, faire sauter encore 2-3 minutes. Ajouter la sauce chili et le bouillon, cuire 5 min pour faire réduire le liquide.

Ajouter les graines de sésame, la coriandre fraîche et la tomate. Faire mijoter une dizaine de minutes à feu très doux. Servir soit froid comme une sorte de salade.



**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 37

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Aubergine	4.00€/kg	0.5	2.00
Tomate paola	3.00€/kg	0.5	1.50
Potimarron	2.70€/kg	0.8	2.16
Oignon rouge	2.70€/kg	0.6	1.62
Poivron	4.00€/kg	0.7	2.80
			8.48

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Aubergine	4.00€/kg	0.6	2.40
Courgette	2.90€/kg	0.5	1.45
Brocolis	1.50€/p	1	1.50
Tomate cerise	7.50€/kg	0.17	1.28
Oignon rouge	2.70€/kg	0.6	1.62
Salade	1.20€/p	1	1.20
Tomate paola	3.00€/kg	0.6	1.80
Chou chinois	2.30€/p	1	2.30
			13.50

Rappel: Parrainage de nouveaux adhérents!

A la recherche de nouveaux adhérents, nous vous proposons de parrainer vos ami.e.s, voisin.e.s, collègues aux Jardins du Breil.

Pour chaque nouvel abonnement en trimestriel, nous vous rajoutons un panier en fin d'abonnement, et pour chaque nouvel abonnement annuel, deux paniers vous sont offerts. Il suffit pour cela que les nouveaux inscrits nous communiquent votre nom et prénom à leur adhésion, Pensez-y! :)

Merci pour vos dons:

Vous avez été nombreux à vous mobiliser pour soutenir notre salarié.

Merci à vous. Tous les dons ont été distribués jeudi dernier.

Vu la quantité de dons, ils vont prendre le temps de trier les vêtements et nous reviendrons vers vous s'il y a toujours des manques.

Merci encore et félicitations pour votre réactivité.