

Aubergines et carottes en sauce aux quinoa

300g de quinoa, 2 grosses carottes coupées en fines rondelles
Une grosse aubergine coupée en dés. Pour la sauce: 4 gousses d'ail écrasées, Un oignon rouge coupé en rondelles, 5 tomates coupées en dés, 2 cuillères à soupe de tamari, 1 c à s de jus de citron, deux cuillères à soupe d'herbes de Provence

Commencer par faire cuire dans un plat allant au four les aubergines et les carottes avec de l'huile d'olive.

Bien mélanger et faire cuire à 200 degrés pendant 40 minutes en remuant de temps en temps.

Ensuite dans une marmite, dans de l'huile d'olive faire revenir l'ail et l'oignon puis ajouter les légumes déjà cuits et laisser revenir à feu moyen quelques minutes. Ajouter les épices et le reste des ingrédients pour la sauce.

Préparer le quinoa comme indiqué sur le paquet.
Mélanger le tout.

Mijote de pommes de terre aux tomates et poivrons

1 cc d'huile d'olive, -100g d'oignons, 2 gousses d'ail, 400g de tomates, 1 poivron rouge (150g), 1 poivron jaune (150g), 800g de pommes de terre, 250ml d'eau, 3 cc de curcuma, sel, poivre

faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive

Ajouter les poivrons et les tomates coupées en dés,

Eplucher les pommes de terre épluchées et également coupées en dés.

Terminer par l'eau, le curcuma, bien mélanger

Cuire à feu moyen à couvert en remuant régulièrement pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que le tout soit fondant.

Saler, poivrer à l'assiette à votre convenance.



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 39

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
salade	1.20€/p	1	1.20	Aubergine	4.00€/kg	0.5	2.00
Tomate paola	3.00€/kg	0.5	1.50	Potimarron	2.70€/kg	1.4	3.78
Carotte	2.50€/kg	1	2.50	Brocolis	1.50€/p	1	1.50
Pomme de terre	2.00€/kg	1	2.00	Pomme de terre	2.00€/kg	1	2.00
Echalote	5.00€/kg	0.25	1.25	Tomate cerise	7.50€/kg	0.25	1.88
			8.45	Echalote	5.00€/kg	0.3	1.50
				carotte	2.50€/kg	1.20	3.00
							13.66

Vente spéciale de potimarron

Nous avons récolté plusieurs tonnes de potimarron orange.

Malgré la sécheresse de cet été, nous avons eu la bonne surprise d'avoir une bonne quantité de potimarron orange. Nous avons eu peur à un moment d'avoir de trop petits calibres, mais au final la récolte est belle.

Nous vous proposons d'en acheter maintenant pour vous ou votre entourage, à stocker chez vous. Le potimarron se conserve très bien dans une pièce chauffée et un espace ventilé (c'est-à-dire sur une étagère, plutôt que dans le fond d'un placard), jusqu'à Noël.

Nous le proposons en caisse de 10 kg, ce qui représente entre 6 et 10 potimarrons, au prix de 2.50€ le kg (soit 25€ les 10 kg).

A venir chercher directement aux Jardins la semaine prochaine (pas de livraison dans les dépôts).

Nous précisons que vous en aurez quand même dans les paniers régulièrement jusqu'en décembre; nous pensons en mettre environ 1 semaine sur 2.

Donc la vente en gros s'adresse à des fans de potimarrons, grandes familles, grandes colocs, ou si vous voulez en faire profiter votre entourage !

Vous allez recevoir un mail à ce sujet. (pensez à regarder vos spams...)