

Potimarron rôti aux oignons rouges

1 potimarron, 2 oignons rouges, 3 càs l'huile d'olive
Préchauffez le four à 180° (pas de chaleur tournante)

Lavez et brossez votre potimarron. Coupez-le en deux et épépinez. Il n'y a pas besoin de le peler

Coupez-le en gros dés et émincez les oignons

Placez le tout dans un plat à gratin avec 3 bonnes càs d'huile d'olive. Enfournez pendant 45min.

Option facultative: vous pouvez rajouter de la féta dans le plat pour agrémenter le tout.

Pommes de terre rôties aux poivrons

7 pommes de terre, 1 oignon, 1 poivron, poivre, sel, ail en semoule, 15cl d'huile

Eplucher et découper les pommes de terre et le poivron en petits cubes. .

Faire revenir les oignons et l'ail dans un peu d'huile. Ajouter ensuite les 15 cl d'huile. Quand l'huile est bien chaude, y jeter les pommes de terre puis le poivron. Laisser cuire à feu vif pendant 10 min.

Ajouter le sel, le poivre et le persil puis mettre à feu doux pendant 35 min.

Avant de servir, je mets les pommes de terre, à l'aide d'un écumoire, sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 39

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Potimarron	2.80€/kg	0.8	2.16
Oignon rouge	2.70€/kg	0.4	1.08
Carotte	2.50€/kg	0.8	2.00
Pomme de terre	2.00€/kg	1	2.00
poivron	4.00€/kg	0.35	1.40
			8.64

Pomme de terre.
Variété Allians: chair ferme

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Aubergine	4.00€/kg	0.5	2.00
carotte	2.50€/kg	0.7	1.75
Salade	1.20€/kg	1	1.20
Brocoli	1.60€/p	1	1.60
Pomme de terre	2.00€/kg	1.2	2.40
Poivron	4.00€/kg	0.4	1.60
Oignon rouge	2.70€/kg	0.5	1.35
Chou chinois	3.20€/kg	0.5	1.60
			13.50

Actualité des salariés:

Depuis fin aout, plusieurs salariés ont pu bénéficier de stage pour approfondir leur projet professionnel. Gabrielle a fait un stage dans une chèvrerie, Kflom a été se tester sur l'entretien des espaces naturels et Ambdoul a réalisé son stage à l'entreprise Jarnot qui réalise des constructions bois (charpente, murs...)

Nous accueillons ce lundi 2 nouveaux salariés: Matthieu et David.

Actualité des cultures:

C'est une période assez chargée sur les Jardins. Nous venons de finir la récolte de pommes de terre et des « petites » courges (potimarrons, patidou, blue ballet...). Il va donc rester le reste des courges.

Nous sommes aussi en train de planter les cultures sous abris de cet hiver voire du printemps prochain: épinard, blette, persil, coriandre, mesclun, mâche.

Il nous reste donc pas mal de travail de désherbage, d'étalage de compost, travail du sol puis plantation.

Nous avons aussi moins de tomates dans les paniers cette année. Ceci est dû à la chaleur de cet été. En effet au dessus de 40° les fleurs de tomate meurent. Nous payons donc maintenant cette vague de chaleur car il y a moins de fruits à être arrivés à maturité.