

Soupe de potimarron et tomate

C'est l'automne même si la météo de ces derniers ne le démontre pas encore. Alors pourquoi pas ce laisser tenter par les premières soupes de la saison

1 potimarron, 2 tomates, 1 gousse d'ail, 1 oignon, 1 cuillère à soupe de crème facultatif, 1 bouillon cube de légumes, 1/4 de cuillère à café de piment en poudre, Sel et poivre

Epluchez et coupez l'oignon en petits morceaux. Faites le revenir avec un peu d'huile d'olive dans un fait-tout.

Après l'avoir lavé et ôté les pépins, coupez le potimarron en morceaux. Mettez les morceaux de potimarron avec l'oignon, dans le fait-tout. Ajoutez les tomates et l'ail. Ajoutez le bouillon et couvrez d'eau

Laissez mijoter à température moyenne pendant une bonne vingtaine de minutes

Salez, poivrez et pimentez avant de mixez le tout. Vous pouvez réajuster la quantité d'eau pour obtenir la texture souhaitée (plus ou moins liquide)

Servez bien chaud avec un peu de crème fraîche.

Carpaccio betteraves courgettes aux oignons rouges caramélisés

Huile d'olive, Sel, Poivre, 2 c. à s. de vinaigre balsamique, 1 c. à s. de sucre complet, 2 courgettes, 2 oignons rouges, 2 betteraves cuites

Préchauffez votre four à 220°. Pelez et coupez les oignons en rondelles et mettez-les dans un bol. Dans un autre bol, mélangez une cuillère à soupe de sucre et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique. Puis versez sur les oignons et mélangez bien

Étalez le tout sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé et enfournez 10 minutes. Laissez refroidir ! Pelez les betteraves, puis débitez-les en très fines rondelles. Procédez de la même façon avec les courgettes.

Étalez les tranches dans les assiettes de service. Ajoutez les oignons caramélisés sur le dessus et décorez avec les graines germées. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez...



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 41

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.20€/p	1	1.20	Poivron	4.00€/kg	0.5	2.00
Oignon rouge	2.70€/kg	0.5	1.35	Tomate ancienne	4.00€/kg	0.5	2.00
Potimarron	2.70€/kg	0.9	2.43	Salade	1.20€/kg	1	1.20
Tomate paola	3.00€/kg	0.8	2.40	Tomate cerise	7.50€/kg	0.2	1.50
Aubergine	4.00€/kg	0.3	1.20	Pomme de terre	2.00€/kg	1	2.00
			8.58	Courgette	2.80€/kg	0.6	1.68
				Betterave cuite	4.40€/kg	0.4	1.76
				Oignon rouge	2.70€/kg	0.5	1.35
							13.49

Pomme de terre.
Variété Allians: chair ferme

Nouvelles des salariés:

Wazir commence son parcours avec nous ce matin. Bienvenu à lui.

Nouvelles des cultures:

Nous avons bientôt fini de récolter toutes les courges. Il va nous rester quelques longues de Nice, toutes les butternut, les tristars, les spaghettis et la fin des potimarrons verts et des patidou.

A cela se rajoutent les courges déjà récoltées: les potimarrons oranges, bleu de Hongrie, musquée de Provence et le test de l'année : les blues ballets et vous avez le panel complet de ce que nous avons fait cette saison.

Cagettes dans les dépôts :

Merci de bien prévoir de laisser les cagettes (en bois ou en plastique) sur le lieu de dépôt. Nous commençons à manquer de cagettes en bois et nous perdons beaucoup de temps à rassembler le bon nombre le lundi matin.