

Salade de fèves au sésame et citron

500 g de fèves fraîches, 2 belles poignées de salade, 4 brins de basilic, 2 c. à soupe de graines de sésame doré, ½ citron, huile d'olive, sel, poivre

Commencez par écosser les fèves, rincez-les et faites-les cuire à la vapeur durant 10 minutes.

Pendant ce temps, lavez la salade puis disposez-la au fond des bols de service.

Ciselez les feuilles de 2 brins de basilic par bol et disposez les sur la salade.

Une fois les fèves cuites, répartissez-les dans les bols et saupoudrez le tout d'1 cuillère à soupe de graines de sésame, que vous pouvez faire toaster pour encore plus de gourmandise !

Coupez les citrons en quarts et déposez-en deux par bol (que vous pouvez presser ou laisser vos convives effectuer cette tâche). Nappez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez... et dégustez.

Velouté froid de courgette aux parmesan et basilic

500 g de courgettes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse, 100 g de parmesan, 1/2 bouquet de basilic, Sel et poivre

Emincez l'oignon et faites-le revenir avec un filet d'huile dans une casserole.

Lavez et coupez les courgettes en rondelles.

Epluchez et dégermez l'ail.

Dans la casserole ajoutez les courgettes, l'ail et laissez cuire 15 minutes à couvert.

Mixez avec le basilic, le parmesan et la crème fraîche, ajustez l'assaisonnement.

Versez dans des verrines et réservez au frais.



Cofinancé par
l'Union européenne



**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 23

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Fève	4.50€/kg	0.6	2.70	Fève	4.50€/kg	0.9	3.38
basilic	1.30€/p	1	1.30	fenouil	1.60€/p	1	1.60
Carotte botte	2.75€/p	1	2.75	Carotte botte	2.75€/p	1	2.75
Pomme de terre nouvelle	4.40€/kg	0.5	2.20	Pomme de terre	4.40€/kg	0.8	3.08
			8.95	basilic	1.30€/p	1	1.30
				salade	1.30€/p	1	1.30
							14.52

Dans les champs en ce moment:

Nous sommes en train de finir la plantation de courge.

La deuxième série de tomate est plantée (la première série va arriver d'ici quelques semaines, patience...)

Tous les céleris sont plantés et les betteraves sont en cours de plantation. Pour ces deux derniers, nous innovons cette année. Nous avons fait le choix de les planter sur bâche biodégradable avec de l'irrigation en goutte à goutte.

Nous avons fait ce choix pour économiser l'eau au maximum et utiliser l'aspersion de moins en moins. Bien sur ceci à un cout: plus de 1200€ juste pour ces 2 légumes. Nous espérons aussi avoir plus de rendement avec ce type d'arrosage. Nous verrons bien à l'automne..

Nous préparons aussi la terre pour la futur plantation de choux de la semaine prochaine.

Il va nous rester encore a planter ou semer les courgettes, le fenouil, les carottes d'ici une a 2 semaines puis le poireau et le reste du choux à la fin du mois.

Evidemment tout ceci s'ajoute aux récoltes, désherbages, buttages habituels.

Ce mois de juin est bien dense et nous essayons de prendre le moins de retard possible...