

## 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](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet [www.jardinsdubreil.fr](http://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	0.5	2.25	Fève	4.50€/kg	0.75	3.38
basilic	1.30€/p	1	1.30	fenouil	1.60€/p	1	1.60
salade	1.30€/p	1	1.30	Carotte botte	2.75€/p	1	2.75
Carotte botte	2.75€/p	1	2.75	Courgette	3.00€/kg	1	3.00
Courgette	3.00€/kg	0.5	1.50	basilic	1.30€/p	1	1.30
			<b>9.10</b>	Blette	2.50€/p	1	2.50
							<b>14.53</b>

## Appel à bénévoles dans les champs

Comme évoqué dans le « P'tit Bio » de la semaine 20, le printemps est une saison intense en maraîchage, et les plantations, tuteurages, désherbages, sont à mener de front en même temps.

Nous avons donc besoin d'un petit coup de main pour désherber nos oignons! Ils sont plantés sur bâche, et nécessite un désherbage autour du plant.

Nous vous proposons pour cela deux créneaux le mercredi 7 juin, de 9h à midi, et de 13h30 à 16h30, avec bien sûr une petite pause au cours du chantier.

Vous pouvez choisir l'un ou l'autre créneau, ou les deux si vous êtes super motivé.es!

Ce sera l'occasion de découvrir les Jardins et les équipes qui préparent les paniers de légumes chaque semaine.

Si vous souhaitez répondre positivement à notre appel à bénévoles, vous pouvez nous envoyer un message nous indiquant le ou les créneaux choisis.

Merci par avance! :)

L'équipe des Jardins