

Orzotto de courgettes et poivrons

250 g d'orge perlé, 400 g de courgettes, 200g de poivrons
1 oignon rouge, 1 brin de persil, 2 c. d'huile, 1 litre env. de bouillon de légumes

Hachez finement l'oignon et le versez dans une casserole avec deux cuillères à soupe d'huile et laissez cuire quelques minutes.

Ajouter l'orge préalablement lavée et mélanger avec un demi verre de vin blanc et un demi verre de bouillon. Cuire en ajoutant le bouillon petit à petit et en remuant régulièrement.

Pendant ce temps, lavez les courgettes, les poivrons et coupez-les en cubes

Après 25 minutes, ajouter les cubes de courgettes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que l'orge soit bien cuite. Cela prendra environ 35/40 minutes.

Une fois cuit, assaisonner de sel et de poivre et ajouter les tomates cerises divisées en quartiers.

Recette de gâteau d'omelette aux légumes .

9 œufs, 2 poivrons, 2 oignons, 2 courgettes, 3 tomates, 1 gousse d'ail, Huile d'olive, 1 pincée de paprika, Thym, Sel, Poivre

Faites griller les poivrons sur une feuille de papier-alu dans le four préchauffé à 200 °C pendant 20 min. Sortez-les du four et pelez-les. Coupez-les en 2, ôtez leurs graines et coupez-les en lanières. Baissez la température du four à 180 °C. Épluchez les oignons et hachez-les. Dans une sauteuse, faites blondir dans l'huile 1 oignon. Ajoutez les poivrons, le paprika et continuez la cuisson 10 min. Cassez 3 œufs dans une jatte. Salez et poivrez. Versez les poivrons avec les œufs battus dans le fond d'un moule à manqué beurré. Enfourez pour 5 min.

Lavez les courgettes et coupez-les en cubes. Faites-les revenir dans un peu d'huile avec le thym. Salez et poivrez. Cassez 3 œufs dans une jatte et ajoutez les courgettes. Versez cet appareil sur la première omelette cuite dans le moule à manqué. Enfourez pour 5 min.

Pelez les tomates. Coupez-les en cubes. Faites revenir dans l'huile l'oignon restant et la gousse d'ail, puis les tomates et continuez la cuisson 10 min. Cassez 3 œufs dans une jatte, fouettez-les, salez, poivrez et mélangez avec les tomates. Versez le tout dans le moule. Enfourez pour 20 min de cuisson. Laissez refroidir avant de démouler.



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 37

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Haricot vert	8.20€/kg	0.3	2.46	Tomate ancienne	4.40€/kg	0.7	3.08
Tomate Paola	3.30€/kg	0.7	2.31	Haricot vert	8.20€/kg	0.6	4.92
Concombre	1.20€/p	1	1.20	Tomate cerise	8.20€/kg	0.2	1.64
Poivron	4.40€/kg	0.3	1.32	Courgette	3.00€/kg	0.8	2.40
Courgette	3.00€/Kg	0.6	1.80	Poivron	4.40€/kg	0.3	1.32
			9.09	Tomate Paola	3.30€/kg	0.4	1.32
							14.56

On manque de cagettes!

Petit rappel: Merci de prévoir de quoi prendre les légumes dans les points de dépôts et de laisser les cagettes sur place.

Notre stock de cagette en bois à bien diminuer cet été. Nous n'avons pas la possibilité d'en acheter car les conditionnement des vendeurs ne correspondent pas à nos besoins. (souvent conditionné par semi-remorque entier...) Nous nous débrouillons alors pour en récupérer en magasin ou dans les cuisines centrales de la ville de Rennes. Tout ceci est, comme vous pouvez l'imaginer, assez chronophage. Merci de votre compréhension et de laisser les cagettes sur place.

Il nous manque aussi des caisses pliables qui sont fournis dans certains points de dépôts. Il y a toujours une usure normale et nous devons en racheter régulièrement mais là aussi, le stock a bien baissé cet été. Ces cagettes représentent un budget non négligeable à l'année (aux alentours de 1000€). Merci donc de les ramener si vous avez oublié de les rapporter.

On réutilise aussi les sachet de légumes.

Si vous voulez, vous pouvez nous remettre les sachets papiers d'une semaine sur l'autre dans vos cagettes vides. Nous les réutiliserons.

C'est plus écologique (un vrai panier de légumes zéro déchet!!) et aussi plus économique (aussi environ 1000€ de budget par an pour les sachets).

Merci pour votre compréhension.