

« Pebre » ou sauce chilienne

Le « pebre » chilien comporte habituellement de la tomate, mais comme ça n'est pas la saison, on s'adapte, et c'est très bon quand même! C'est l'occasion pour nous de mettre en valeur la coriandre, si peu utilisée dans notre cuisine.

1 gros oignon, 1 botte de coriandre, 1 citron, 2 à 3 gousses d'ail, du sel, de l'huile d'olive, du piment (facultatif).

Ciseler finement la coriandre. Emincer l'ail et l'oignon en petits cubes (brunoise). Mélanger le tout. Ajouter le jus de citron, puis l'huile d'olive jusqu'à obtenir la consistance voulue. Saler, laisser reposer 1/2h au frais. Le « pebre » se mange simplement sur du pain, ou pour accompagner une viande rouge.

Salade légère aux lentilles et radis vert et noir

200g de lentilles cuites, 1 petit radis noir, 1 radis vert, 1/2 botte de coriandre fraîche, 1 citron vert, 3 cs de fromage blanc, sel, poivre

Eplucher et couper les radis en rondelles. Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, le sel, le poivre et le jus de citron vert. Ajouter les lentilles, les rondelles de radis et la coriandre ciselée. Servir 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 06

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou blanc	2.50€/kg	0.8	2.00
Échalote	5.50€/kg	0.2	1.10
Pomme de terre	2.20/kg	0.65	1.43
Persil	1.30€/b	1	1.30
Carotte	2.75€/kg	0.7	1.93
Radis green meat	2.60€/kg	0.5	1.30
			9.06

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Carotte	2.75€/kg	0.5	1.38
Coriandre	1.30€/p	1	1.30
Oignon jaune	2.75€/kg	0.6	1.65
Betterave cuite	4.80€/kg	0.6	2.88
Chou de Pontoise	2.80€/kg	1.20	3.36
Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20
Topinambour	3.00€/kg	0.6	1.80
			14.57

carottes : provenance Finistère

Wanted : nouveaux adhérents !

Vos amis et collègues lorgnent sur votre panier hebdomadaire et regardent vos légumes avec envie?

Ils rêvent aux recettes proposées dans le P'tit bio? Se disent que finalement les choux c'est chou?

Ils prennent des nouvelles de l'équipe et s'interrogent sur ce que nous sommes en ce moment pour en faire de même dans leur potager?

BONNE NOUVELLE! Nous avons de la place pour de nouveaux adhérents! Ils pourront désormais bénéficier des mêmes avantages que vous, alors c'est le moment!

N'hésitez pas à parler de nos paniers, c'est l'occasion pour vous de vous arranger pour aller chercher les légumes en alternant avec d'autres adhérents par exemple. Cela évite des trajets et fait gagner du temps!

Le printemps ne va pas tarder à arriver, avec son lot de petits légumes bottes, oignons nouveaux et premières courgettes, de quoi être motivé! Vous serez sans conteste nos meilleur.e.s ambassadeurs et ambassadrices, alors