

Œufs cocotte aux blettes

4 œufs, 1 botte d'oignon blanc, 1 càc de cumin, 1 cas d'huile d'olive, 1 botte de blette

Préchauffez le four à 200 °C (th.6/ 7). Hachez l'oignon. Retirez les côtes de blettes et mettez les dans l'eau bouillante 10min. vous hacherez finement les feuilles.

Dans une poêle, faites dorer l'oignon dans l'huile. Ajoutez les blettes (cote cuites + feuilles crues) , saupoudrez de cumin et du bouillon émietté. Faites cuire 8 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.

Répartissez le hachis de blettes dans les mini-cocottes rondes. (ou le tout dans un moule à cake)

Creusez un puits au centre et cassez 1 oeuf dans chacune d'elles. Couvrez et enfournez pour 10 minutes.

Tzatziki de chou-rave

1 chou-rave, 2 oignons nouveaux, 2 gousse d'ail, 300g de yaourt, 1 citron, 2cs d'huile d'olive, 1/2 bouquet d'aneth, 1/2 bouquet de menthe

Pelez le chou-rave et l'oignon. Râpez-les à la râpe manuelle ou au robot. Essorez le chou-rave râpé dans un torchon propre pour enlever l'excès d'eau et éviter que le tzatziki soit trop aqueux.

Lavez, essorez les herbes et effeuillez-les avant de les ciseler. Pressez le citron. Mélangez le yaourt grec (au lait de vache ou de brebis) avec les herbes (menthe et aneth) ciselées dans un grand bol. Pressez l'ail au-dessus. Ajoutez le jus de citron et salez un peu.

Mélangez le chou-rave râpé au yaourt et réfrigérez le tzatziki au moins 30 minutes (jusqu'à deux jours) avant de le déguster. Versez un filet d'huile d'olive, ainsi que quelques herbes fraîches et servez avec des quelques tacos, par exemple.

Le tzatziki, ça vous met dans une ambiance estivale. Essayez-le avec toutes sortes de légumes autres que le concombre : courgette crue, poivron rouge (mais c'est plutôt du ktipiti), radis noir, fenouil, etc. Au printemps, le chou-rave vous séduira.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 17

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Blette	2.50€/b	1	2.50
Betterave cuite	4.80€/kg	0.35	1.68
Oignon blanc	1.80€/p	1	1.80
Radis rose	1.70€/p	1	1.70
salade	1.30€/p	1	1.30
			8.98

Pommes de terre : variété agria, chair tendre

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.30€/p	1	1.30
blette	2.50€/kg	1	2.50
Radis rose	1.70€/p	1	1.70
menthe	1.30€/p	1	1.30
Carotte primeur	2.75€/p	1	2.75
fenouil	1.6€/p	1	1.60
Chou rave	1.50€/p	1	1.50
Pomme de terre	2.20€/kg	0.85	1.87
			14.62

48h de l'agriculture urbaine:

Le festival des 48h de l'agriculture urbaine c'est une multitude d'événements participatifs organisés par des structures locales dans de nombreuses villes en France, en Belgique, en Suisse et au Luxembourg. L'objectif ? Faire découvrir l'agriculture urbaine à toutes et à tous !

Dans ce cadre, les Jardins du Breil ouvre ses portes le samedi 25 mai de 10h à 16h30.

Au programme des visites des Jardins à partir de 10h et à heure fixe ensuite toute la journée.

L'association « l'école comestible » organisera un atelier de cuisine parent/enfant de 10h30 à 11h30. (accessible pour les enfants de 5 à 11 ans).

Nous sommes aussi entrain de travailler à la mise en place d'activité ludique à destination des plus jeunes.

Ce sera aussi l'occasion de venir partager un temps avec l'équipe autour d'un café.

Plus d'informations sur les autres évènements Rennais sur le site de l'agriculture urbaines: <https://www.les48h.com/villes/rennes/>