

Coleslaw de chou-rave et fenouil

Pour 4 personnes :

1 beau chou rave (400 g), 1 beau fenouil

1 yaourt de brebis (ou un yaourt entier)

2 cuillerée à soupe d'huile de noix

Jus d'un demi citron, 6-8 brins de persil et de ciboulette

Sel, poivre

Epluchez le chou rave, lavez le fenouil. Hachez-les finement puis disposez-les dans un saladier.

Lavez, épongez puis émincez finement les différentes herbes. Incorporez ces herbes aux légumes.

Dans un bol, mélangez le yaourt avec l'huile de noix, le jus de citron, sel et poivre à convenance.

Servez la salade et la sauce à part, le tout bien frais.

Gratin courgette pomme de terre mozzarella

800 g de pommes de terre, 2 belles courgettes, 2 gros oignons
250 g de mozzarella, 50 g de gruyère râpé, 40 cl de crème liquide
2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à café d'origan, Sel, Poivre

* Épluchez et émincez les oignons. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants. Salez, poivrez et ajoutez leur 1 c. à café d'origan. Mélangez bien et réservez.

* Rincez les courgettes et coupez-les en rondelles. Lavez les pommes de terre nouvelles et coupez-les en tranches fines. Coupez la mozzarella en tranches. Préparez un moule à gratin en le beurrant légèrement. Déposez au fond les oignons en une couche. Par-dessus, alternez les tranches de pommes de terre et les rondelles de courgettes. Salez et poivrez à nouveau, et répartissez la seconde c. à café d'origan. Recouvrez de crème liquide et de tranches de mozzarella, et parsemez de gruyère pour avoir un côté un peu plus gratiné.

(Si vous utilisez des pommes de terre « anciennes » - pas nouvelles!- vous pouvez les précuire avant de les mettre dans le gratin.) Enfourez pour 40 min, et dégustez dès la sortie du four avec une salade verte pour un menu équilibré et gourmand.



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 20

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Courgette	3.00€/kg	0.5	1.50
Pomme de terre	4.70€/kg	0.45	2.12
Fenouil	1.60/p	1	1.60
Chou rave	1.50€/p	1	1.50
Betterave primeur	2.50€/p	1	2.50
			9.22

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.30€/p	1	1.30
Courgette	3.00€/kg	1.25	3.75
Chou rave	1.50€/p	1	1.50
Fenouil	1.60€/p	1	1.60
Pois gourmand	11.50€/kg	0.25	2.88
Pomme de terre primeur	4.70€/kg	0.75	3.53
			14.56

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'Ecole Comestible » organisera un atelier de cuisine parents/enfants de 10h30 à 11h30 (accessible pour les enfants de 5 à 11 ans).

Nous sommes travaillons également à la mise en place d'activités ludiques à destination des plus jeunes (circuit de l'eau, vie du sol...).

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

Plus d'informations sur les autres événements rennais sur le site des 48h de l'agriculture urbaine: <https://www.les48h.com/villes/rennes/>