

Navets confits aux tomates

400 g de navet, 800 g de tomates bien mûres, 50 g d'échalote, 4 gousses d'ail, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de paprika fumé, 1 c. à café d'origan, piment d'Espelette, sel.

Épluchez et dégermez les gousses d'ail, coupez-les en morceaux. Épluchez et émincez les échalotes.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, et faites-y dorer l'ail et l'échalote, pendant environ 5 min. Réservez.

Lavez les navets, puis détaillez-les en petits cubes d'environ 1.5 cm, puis dorez-les dans la même sauteuse, pendant 8 min, en les mélangeant régulièrement.

Pendant ce temps lavez les tomates, ôtez les pédoncules et coupez-les en morceaux.

Ajoutez aux navets les tomates, l'ail et l'échalote, le paprika fumé, l'origan, le piment d'Espelette, le thym et le sel.

Laissez mijoter environ 60 min, avec un couvercle, en surveillant que ça n'attache pas.

Bon appétit.

Soupe aux lentilles corail, carotte et tomate

1,5 litre d'eau, 150 g de lentilles corail, 6 tomates, 1 carotte, 1 oignon, 1 bouquet garni : thym, laurier et persil, sel, poivre

Couper les carottes en rondelles, peler et épépiner les tomates, émincer l'oignon.

Jeter les carottes et l'oignon dans l'eau bouillante avec le bouquet garni. Laisser cuire environ 15 minutes.

Ajouter les tomates et, en dernier, les lentilles corail. Laisser mijoter encore 10 minutes.

Saler, poivrer au goût. Servir dans des bols.



Projet cofinancé par le fond social européen



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 38

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Navet violet	2.75€/kg	0.5	1.38	Chou kale	6.00€/kg	0.3	1.80
Tomate Paola	3.50€/kg	0.7	2.45	Navet violet	2.75€/kg	0.5	1.38
Échalote	5.50€/kg	0.2	1.10	Tomate ancienne	4.80€/kg	0.8	3.84
Chou chinois	2.00€/p	1	2.00	Carotte	2.9€/kg	0.6	1.74
Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20	Oignon rose	2.90€/kg	0.3	0.87
			9.13	Tomate paola	3.50€/kg	0.9	3.15
				Pomme de terre	2.20€/kg	0.8	1.76
							14.54

Wanted : nouveaux adhérents ! (encore et toujours...)

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 n'hésitez pas!