

Salade espagnole « pipirrana »

5 tomates, 2 œufs, 1 petit poivron, 1 oignon, 1 boîte de thon, 1 gousse d'ail, vinaigre, Huile d'olive, sel , poivre

Portez les œufs à ébullition, retirez du feu et laissez refroidir. Mettez de côté. Coupez tous les légumes en petits morceaux et placez-les dans un saladier. Égoutter le thon, l'émietter et l'ajouter aux légumes. Épluchez et coupez les œufs en tranches et ajoutez-les au saladier. Assaisonnez la salade avec du sel, de l'huile et du vinaigre de xérès. Servez la salade froide.

Lasagne courgettes, aubergines, mozzarella

2 courgettes, 1 aubergines, 3 tomates, 4 boules de mozza tranchées finement, pâte à lasagne, coulis de tomate, huile d'olive, sel, poivre, herbes de Provence

Trancher les courgettes et aubergines dans la longueur, passer les tranches sous le grill avec un peu d'huile d'olive, de fleur de sel, de poivre et d'herbes de Provence. Dans un plat à gratin de taille moyenne, disposer un fond de coulis de tomate, une couche de pâtes à lasagne, une couche de tomate tranchée, une couche de tranches de courgettes et aubergines grillés, une couche de tranches de mozza puis on recommence sauce pâte légumes fromage jusqu'à épuisement des ingrédients, en finissant par la mozza. Enfourner au th 6 (180°C) pour 35 à 40 min

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 01/09/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Tomate paola	3.80€/kg	0.6	2.28
Aubergine	4.80€/kg	0.7	3.36
Salade	1.40€/p	1	1.40
Oignon rouge	3.10€/kg	0.5	1.55
Tomate cerise	8.80€/kg	0.17	1.50
			10.09

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Tomate ancienne	4.90€/kg	0.8	3.92
Aubergine	4.80€/kg	0.8	3.84
Concombre	1.50€/p	1	1.50
Tomate paola	3.80/kg	0.8	3.04
Courgette	3.60/kg	0.6	2.16
Tomate cerise	8.80€/kg	0.2	1.76
			16.22

Wanted : nouveaux adhérents ! (bis)

Le nombre paniers a fortement baissé cette année, nous cherchons donc de nouveaux/elles adhérent.es, et profitons donc de la rentrée pour parler de nous autour de vous! :)

Vos ami.es 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 semons 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!

Vous serez sans conteste nos meilleur.e.s ambassadeurs et ambassadrices, alors n'hésitez pas! Merci pour votre soutien.

Nous pouvons mettre à disposition des flyers à distribuer autour de vous si besoin! N'hésitez pas à nous en faire la demande par mail.