

Orzotto de courgettes et poivrons

250 g d'orge perlé, 400 g de courgettes, 200g de poivrons, 1 oignon rouge, 1 brin de persil, 2 c. d'huile, 1 litre env. de bouillon de légumes

Hachez finement l'oignon et le versez dans une casserole avec deux cuillères à soupe d'huile et laissez cuire quelques minutes.

Ajouter l'orge préalablement lavée et mélanger avec un demi verre de vin blanc et un demi verre de bouillon. Cuire en ajoutant le bouillon petit à petit et en remuant régulièrement.

Pendant ce temps, lavez les courgettes, les poivrons et coupez-les en cubes

Après 25 minutes, ajouter les cubes de courgettes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que l'orge soit bien cuite. Cela prendra environ 35/40 minutes.

Une fois cuit, assaisonner de sel et de poivre et ajouter les tomates cerises divisées en quartiers.

Recette de gâteau d'omelette aux légumes .

9 œufs, 2 poivrons, 2 oignons, 2 courgettes, 3 tomates, 1 gousse d'ail, Huile d'olive, 1 pincée de paprika, Thym, Sel, Poivre

Faites griller les poivrons sur une feuille de papier-alu dans le four préchauffé à 200 °C pendant 20 min. Sortez-les du four et pelez-les. Coupez-les en 2, ôtez leurs graines et coupez-les en lanières. Baissez la température du four à 180 °C. Épluchez les oignons et hachez-les. Dans une sauteuse, faites blondir dans l'huile 1 oignon. Ajoutez les poivrons, le paprika et continuez la cuisson 10 min. Cassez 3 œufs dans une jatte. Salez et poivrez. Versez les poivrons avec les œufs battus dans le fond d'un moule à manqué beurré. Enfournez pour 5 min. Lavez les courgettes et coupez-les en cubes. Faites-les revenir dans un peu d'huile avec le thym. Salez et poivrez. Cassez 3 œufs dans une jatte et ajoutez les courgettes. Versez cet appareil sur la première omelette cuite dans le moule à manqué. Enfournez pour 5 min. Pelez les tomates. Coupez-les en cubes. Faites revenir dans l'huile l'oignon restant et la gousse d'ail, puis les tomates et continuez la cuisson 10 min. Cassez 3 œufs dans une jatte, fouetez-les, salez, poivrez et mélangez avec les tomates. Versez le tout dans le moule. Enfournez pour 20 min de cuisson. Laissez refroidir avant de démolir.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes
Feuille de Choux du 08 et 09/10/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Poivron	5.00€/kg	0.6	3.00
Tomate paola	3.80€/kg	0.5	1.90
échalote	6.00€/kg	0.25	1.50
Pomme de terre	2.40€/kg	0.7	1.68
Aubergine	4.80€/kg	0.4	1.92
			10.00

Pomme de terre: chair tendre (désirée)

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Poivron	5.00€/kg	0.7	3.50
Echalote	6.00€/kg	0.3	1.80
Tomate ancienne	4.90€/kg	0.55	2.70
Courgette	3.60€/kg	0.5	1.80
Aubergine	4.80€/kg	0.5	2.40
Salade	1.40€/p	1	1.40
Pomme de terre	2.40€/kg	1	2.40
			16.00

Dans les champs cette semaine :

Les parcelles en plein champ se libèrent peu à peu, et sont semées en engrais vert pour couvrir le sol l'hiver, concurrencer les mauvaises herbes, et l'enrichir au printemps. Il nous reste à récolter les « légumes racines » qui seront stockés en chambre froide l'hiver : carotte, panais, betteraves, radis de diverses variétés, céleri rave, navets. Les poireaux et les choux, quant à eux, resteront dans les champs tout l'hiver et seront récoltés au fur et à mesure des besoins.

Côté serres, nous avons arraché les plants de concombres, qui laisseront la place aux cultures d'hiver. Nous avons semé en pépinière le fenouil, chou rave, mesclun, persil, coriandre.