

À TABLE!

OMELETTE AUX NAVETS

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de navets
- 4 œufs
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou 30 g de beurre
- persil
- 10 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe de sauce soja

Préparation de la recette :

Épluchez et coupez les navets en tranches de moins d'un centimètre puis, débitez chaque tranche en petits cubes. Dans une poêle, versez 2 cuillères d'huile (ou 20 g de beurre) et ajoutez l'ail passé au presse ail ou haché très finement.

Une fois la poêle bien chaude, ajoutez les navets et laissez-les colorer tout en remuant régulièrement, à feu moyen. Lorsque les cubes sont dorés, versez la sauce soja et ajoutez l'eau pour terminer la cuisson des navets. Ajoutez ensuite un peu d'huile d'olive (ou beurre) pour redonner une belle couleur dorée, puis le persil, sel et poivre.

Cassez 4 œufs et battez-les en omelette. Versez ensuite sur les navets et terminez la cuisson comme une omelette traditionnelle.

OIGNONS BLANCS À LA CRÈME

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 botte d'oignons blancs
- 500 g de fromage blanc
- un petit pot de crème fraîche
- 3 œufs durs
- ciboulettes
- poivre et sel

Préparation de la recette :

Eplucher et couper en petits morceaux les oignons blancs. Bien égoutter le fromage blanc dans un tissu fin. Ecraser les œufs durs.

Mélanger le tout : oignons, crème, fromage, œufs, le sel le poivre et les herbes.

DES IDÉES POUR LES OIGNONS BLANCS

Les oignons blancs arrivent avec le Printemps! Ils ont la particularité de se conserver moins longtemps que les oignons jaunes de conservation mais offrent plus de possibilités d'utilisation. Cuits bien sûr, mais surtout crus! En vinaigrette, râpés avec des crudités comme des betteraves et des carottes qui seraient par exemple dans votre panier!

LE P'TIT BI

ANNÉE 2014 — SEMAINE 15

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par FR-BIO-01		Prix JDB à l'unité	DUO		FAMILLE	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
betterave crue	kg	2.30€	0.600	1.38	0	0
carotte orange*	kg	2.30€	0	0	0.800	1.84
échalote*	kg	5.20€	0	0	0.300	1.56
navet	botte	1.90€	1	1.90	0	0
oignon blanc	botte	2.20€	1	2.20	1	2.20
oignon jaune	kg	2.50€	0	0	0.600	1.50
persil	botte	1.10€	0	0	1	1.10
poireau	kg	2.70€	0.500	1.35	1.200	3.24
pomme de terre*	kg	1.60€	1	1.60	1	1.60
		Valeur		7.95€		13.04€



* légumes issus de l'agriculture biologique, fournis par « Le Pays fait son jardin », jardin de cocagne situé au Theil-de-Bretagne (35), certifié ECOCERT.

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

IMPORTANT

Merci de bien vouloir noter le numéro des Jardins

02.99.54.52.71

A utiliser pour tous vos doubléments, annulations, réclamations, etc...



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

[facebook.com/jardinsdubreil](https://www.facebook.com/jardinsdubreil)

twitter.com/JardinsduBreil

C'est le Printemps!

Les haricots, les petits pois, les tomates, les pommes de terre primeurs, etc... Le Jardin est en ébullition, ça plante à tour de bras! Et cela tombe bien: la semaine prochaine nous serons au complet avec 17 salariés. Dernière (c'est promis!) tournée de chou la semaine prochaine, tout comme les radis noirs.