

À TABLE!

FENOUILS BRAISÉS

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 bulbes de fenouil
- 1 citron
- 1 verre de vin blanc
- 1 branche de thym
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- huile d'olive

Préparation de la recette :

Nettoyer les bulbes de fenouil, les couper en 2 dans la longueur.

Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, y mettre les fenouils à revenir pendant 10 mn environ, ils doivent un peu se colorer.

Au bout de 5 mn, ajouter les gousses d'ail pelées et coupées en 2 .

Verser ensuite le jus de citron, le vin blanc, ajouter le thym et assaisonner.

Cuire à couvert pendant environ 30 mn : les fenouils doivent être tendres et confits et le jus très réduit.

SAUTÉ DE POULET AUX POIS MANGE-TOUT

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :
- 400 g de blanc de poulet (vous pouvez aussi prendre la cuisse mais enlever l'os)

- 250 g de pois mange-tout
- 2 grosses échalotes
- sel, poivre
- 1/2 cuillère à café de glutamate
- 2 cuillères à café de fond de volaille
- 1 cuillère à soupe d'huile

Préparation de la recette :

Faire bouillir de l'eau dans une casserole et après ébullition, y mettre les pois mange-tout préalablement lavés. Les laisser environ 3 min puis les mettre dans un grand saladier rempli d'eau glacé et si possible de glaçons.

Egoutter et les mettre de côté.

Couper grossièrement les échalotes.

Couper en petits morceaux le blanc de poulet.

Dans un wok, faire chauffer l'huile, ajouter les échalotes et le blanc de poulet.

Rajouter le sel, le poivre, le glutamate et le fond de volaille, puis les pois mange-tout.

Servir tout de suite avec du riz nature,

LE P'TIT BI

ANNÉE 2014 — SEMAINE 18

| 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 cuite | kg | 3.70€ | 0.400 | 1.48 | |
| blette | botte | 2.10€ | 1 | 2.10 | 1 2.10 |
| carotte orange* | kg | 2.30€ | | 0.700 | 1.61 |
| aromatique ciboulette, persil ou sarriette | botte | 1.10€ | | 1 | 1.10 |
| fenouil | unité | 1.40€ | 1 | 1.40 | 1 1.40 |
| navet | kg | 3.40€ | | 0.500 | 1.70 |
| oignon blanc | botte | 2.20€ | 1 | 2.20 | 1 2.20 |
| pois mangetout | kg | 9.00€ | 0.100 | 0.90 | 0.200 1.80 |
| salade | unité | 1.10€ | | 1 | 1.10 |
| | Valeur | | | 8.08€ | 13.01€ |



* Légumes issus de l'agriculture biologique, fournis par « Le Pays fait son jardin », jardin de coccagne 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**



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

facebook.com/jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

Les légumes primeurs ne vont plus tarder

Pommes de terres, carottes, betteraves, haricots, etc. Tous les légumes primeurs ne sont plus très loin de votre panier! Déjà, cette semaine, nous vous proposons la toute première récolte de pois mange-tout. Les courgettes ont pris forme et nous devrions pouvoir vous les distribuer à partir de la mi-mai.

D'ailleurs, afin de gagner un maximum de temps, les salariés volontaires se relaient à l'ouverture/fermeture des portes de serres encore nécessaire au regard des fortes disparités de températures

Merci de penser à laisser les paniers vides sur place

Notre stock de contenants est au plus bas. Peut-être que certains paniers vides sont restés dans votre coffre (ou mieux: sur votre porte-bagage!) ou bien accueillent vos tournevis, clés de 12 et cie... :-). Ce n'est pas bien grave mais merci de les ramener à votre dépôt habituel, c'est assez pratique pour y mettre des légumes!