

À TABLE!

CRUMBLE AUX COURETTES

Temps de préparation : 40 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de courgettes
- 100 g de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe d'échalotes
- sel, poivre
- huile d'olive

Pour la pâte à crumble :

- 100 g de beurre
- 100 g de farine
- sel

Préparation de la recette :

Laver et râper les courgettes, les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive, les échalotes, le sel, le poivre, laisser cuire 5 à 10 min.

Egoutter les courgettes, inclure le parmesan.

Préparer la pâte à crumble en mélangeant le tout jusqu'à l'obtention de sable épais.

Mettre les courgettes dans un plat à tarte huilé, recouvrir de la pâte émiettée.

Mettre au four 25 min environs à 180° C.

SAUTÉ DE POULET AUX POIS MANGE-TOUT

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- radis noir
- sel
- fromage blanc, vinaigre, huile, poivre...

Préparation de la recette :

Le radis noir peut se servir en salade, pelé et râpé ou coupé en rondelles.

La sauce au fromage blanc lui convient très bien.

On l'utilise également pour relever une purée de pommes de terre, ou en accompagnement de poisson cru (sushis, sashimis, makis...).

Les rondelles de radis noir peuvent servir de support pour faire des toasts ou des bouchées (avec une lamelle de saumon fumé ou de poisson cru par exemple, ou un morceau de fromage à pâte pressée).

Dans tous les cas, il est préférable de le laisser mariner 1 h couvert de gros sel, puis le rincer avant de l'utiliser.

LE P'TIT BI

ANNÉE 2014 — SEMAINE 19

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€			0.500	1.85
carotte orange*	kg	2.30€			0.800	1.84
courgette	Kg	3.00€	0.400	1.20	0.500	1.50
pois mangetout	kg	9.00€	0.120	1.08		
pomme de terre	kg	1.60€			0.500	0.80
radis noir	kg	2.40€	0.200	0.48	0.300	0.72
radis rose	botte	1.20€	1	1.20	1	1.20
salade	unité	1.10€	1	1.10	2	2.20
soupe	unité	3.00€	1	3.00	1	3.00
		Valeur		8.06€		13.11€



* 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**

Beaucoup de travaux aux jardins

Tuteurage de tomates et concombre, désherbage, premières récoltes de courgettes, etc... Les travaux ne manquent pas. Et dans une ou deux semaines, vous goûterez les premières pommes de terre primeurs!

Une base de soupe... A assaisonner!

La soupe que nous vous proposons est composée de courge musquée, oignon et pomme de terre. Les trois ingrédients sont tous issus de notre production. Le but était bien évidemment de limiter les pertes de courges. Nous entrons également dans le mois le plus délicat du maraîchage où les cultures de printemps ne sont pas encore là et où les stocks hivernaux sont en chute. La soupe est donc aussi une solution idéale pour contrecarrer ces problèmes. **La soupe est volontairement peu assaisonnée afin de permettre à chacun de l'agrémenter à son goût!**



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

facebook.com/jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil