

À TABLE!

LA SOUPE DE COURGETTE AU CHÈVRE

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 0,6 kg de courgettes
- 0,2 kg de fromage de chèvre
- lait ou crème fraîche
- sel, poivre
- huile d'olive

Préparation de la recette :

Recette testée et approuvée par le chef de culture des Jardins du Breil!

Coupez grossièrement vos courgettes après en avoir lavé la peau sous l'eau froide. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans un assez grand faitout.

Plongez vos courgettes et laissez colorer. Salez, poivrez. Dans une casserole à part faites totalement fondre votre fromage de chèvre. Versez-le sur les courgettes et laissez 2-3 minutes à feu doux.

Versez de l'eau sur la hauteur de vos courgettes et laissez cuire durant 20mn. Ajoutez une cuillère à soupe de crème et mixez

LA POMME DE TERRE NOUVELLE...

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 60 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- pomme de terre nouvelle
- beurre demi-sel
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Lorsqu'il s'agit de pommes de terre nouvelles, le « bon breton » ne connaît qu'une seule recette: la cuisson dans le beurre demi-sel, exclusivement (c'est-à-dire sans blanchir à l'eau)

Pour ce faire, lavez les pommes de terre sous l'eau froide (ne les épluchez surtout pas!). Mettez un faitout à fond épais sur le feu et faites fondre une dose très généreuse de beurre très doucement. **Afin que votre beurre ne brûle pas et que votre cuisson soit plus légère, clarifiez le beurre** (cela consiste à enlever, hors du feu et à l'aide d'une cuillère, la mousse blanche qui se forme à la surface du beurre fondu. Cette mousse est en fait le « petit lait » responsable du mauvais cholestérol. Une fois clarifié, votre beurre peut supporter une température beaucoup plus soutenue et une cuisson longue sans brûler)

Cuisez votre pommes de terre à feu doux en remuant régulièrement pendant une heure

LE P'TIT BI

ANNÉE 2014 — SEMAINE 20

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€	0.500	1.15	0.400	0.92
blette	botte	2.10€	1(mardi)	2.10	1	2.10
carotte orange*	kg	2.30€	1	2.30		
courgette	kg	3.00€	0.500	1.50	0.600	1.80
navet nouveau	kg	3.40€			0.550 (jeudi)	1.87
pois mangetout	kg	9.00€			0.2 (mardi)	1.80
p.d.t bonnotte	kg	4.90€	0.4(jeudi)	1.96	0.600	2.94
radis rose	botte	1.20€			1	1.20
salade	unité	1.10€	1	1.10	2	2.20
		Valeur		8.15€ (mardi) 8.01€ (jeudi)		12.96€ 13.03€



RÉGION BRETAGNE



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

twitter.com/JardinsduBreil

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

Modification de la livraison lors de la semaine 22

Cela va finir par devenir une habitude... Les paniers du jeudi 29 mai (ascension) sont avancés au mercredi.

La bonnotte de Noirmoutier

Hormis les paniers duo du mardi (mais ce n'est que partie remise), vous allez déguster pour la première fois de la saison nos pommes de terre nouvelles. Et cette année le choix de la variété s'est donc porté sur la bonnotte de Noirmoutier qui s'est très bien acclimaté au sol rennais! Très prisée, cette variété avait vu sa commercialisation ralentie dans les années 60 car incompatible avec la mécanisation agricole. La bonnotte cultivée à Noirmoutier s'affiche entre 5 et 7€ du kilo... standing oblige. Celle du Breil (bio!) vous en coûtera 4.90€/kg