

# À TABLE!

## TZATZIKI

Temps de préparation : 60 minutes  
Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :  
- 600 g de yaourt à la grecque (ou bulgare)  
- 2 concombres  
- 2 gousses d'ail  
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc  
- sel

Préparation de la recette :

Épluchez les gousses d'ail et écrasez-les dans un saladier. Réservez.

Épluchez les deux concombres. Videz-les de leurs graines et râpez-les en tous petits morceaux dans une passoire. Laissez-les égoutter. Réservez.

Dans un évier, sur une passoire, disposez un morceau de mousseline. Versez le yahourt dans la passoire couverte du morceau de tissu et laissez égoutter. Enroulez le tissu de façon à obtenir une sorte de petite bourse pleine de yahourt. L'eau contenue dans le yahourt s'égouttera plus vite. Réservez.

Placez le concombre égoutté dans le saladier contenant l'ail. Videz le yahourt égoutté dans ce même saladier. À l'aide d'une spatule, raclez le yahourt resté sur le morceau de mousseline et incorporez le avec le reste. Mélangez le tout.

Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre blanc et le sel.

Le tzatziki peut se déguster immédiatement après la préparation, mais il est meilleur après avoir séjourné un peu au réfrigérateur.

## CROQUETTES DE COURGETTE

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

Ingrédients (pour 2 personnes) :  
- 1 courgette  
- 4 pommes de terre moyennes  
- 2 oeufs  
- thym, sel, poivre, ail  
- 60 g de chèvre demi-frais  
- 2 tranches de jambon

Préparation de la recette :

Eplucher les pommes de terre. Couper la courgette et les pommes de terre en petits dés et les cuire 5 minutes à la cocotte minute à partir du chuintement (mettre du sel et du thym dans l'eau de cuisson), puis en faire une purée.

Ecraser le chèvre émietté avec cette purée et y ajouter les œufs et le jambon en petits dés. Assaisonner avec du poivre, du sel et de l'ail.

Mettre au frigo quelque temps si possible.

Faire chauffer une poêle huilée. Quand elle est bien chaude, y déposer des cuillères à soupe du mélange et les aplatir pour former de petits palets. Attendre que ces galettes se détachent bien pour les retourner (3 ou 4 minutes de cuisson de chaque côté suffisent).

servir chaud avec une salade verte.

# LE P'TIT BI

ANNÉE 2014 — SEMAINE 24

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
oignon blanc	Unité	2.00 €	1	2.00 €	1	2.00 €
concombre	Unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
courgette	kg	3.00 €	0.5	1.50 €	0.5	1.50 €
pomme de terre nouvelle	kg	4.90 €	0.5	2.45 €	0.5	2.45 €
carotte	botte	2.00 €	0	0.00 €	1	2.00 €
haricot vert	kg	7.40 €	0	0.00 €	0.4	2.96 €
persil plat	Unité	1.00 €	0	0.00 €	1	1.00 €
persil frisé	Unité	1.00 €	1	1.00 €	0	0.00 €
<b>total</b>				<b>8.05 €</b>		<b>13.01 €</b>



RESEAU COCAGNE

### Pour annuler un panier

**Avant le lundi 10h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)
- un coup de fil : **02 99 54 52 71**



Tél. 02 99 54 52 71

site web : [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

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

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

### Comité des adhérents le 10 juin à 18h

Vous avez normalement reçu un courrier vous invitant au tout premier comité des adhérents dans les locaux d'Espace Emploi. Cette instance est vitale pour la vie de l'association et nous espérons vous y voir nombreux!

### Nous cherchons des adhérents!

Examen en poche, beaucoup d'étudiants sont rentrés chez eux. Et donc nous avons une trentaine de places disponibles. Alors n'hésitez pas à en parler à vos amis, collègues et famille. À partir de 10 personnes, nous pouvons créer un dépôt. Dans votre panier cette semaine, nous vous proposons un petit système de parrainage...