

À TABLE!

LE POIVRON

Le poivron provient du même arbuste que le piment. Et bien qu'il soit consommé comme légume, il s'agit en réalité du fruit d'une variété de solanacée. Sa couleur évolue au fur et à mesure de son mûrissement : il reste vert lorsqu'il est cueilli avant maturité. Laisés sur le plant, il deviendra jaune, puis rouge. Très riche en vitamine C, il fournit de nombreux autres micronutriments protecteurs, notamment des caroténoïdes et des flavonoïdes. Plus il est mûr, rouge donc, plus sa concentration en substances anti oxydantes est importante.

Composé à plus de 90% d'eau, le poivron contient peu de nutriments énergétiques. Son apport calorique reste par conséquent très modeste. Il est essentiellement dû à ses glucides, qui comprennent surtout du glucose et du fructose. Les protéines et les lipides ne sont présents qu'en très faibles quantités.

Le poivron constitue le légume frais le plus riche en vitamine C. Il apporte aussi de la vitamine A et des provitamines A, surtout lorsqu'il est bien mûr (rouge). Il constitue également une bonne source de vitamines de groupe B, notamment B6 et B9 et de la vitamine E.

Source: <http://sante.lefigaro.fr>

POIVRON FARCI AU CHÈVRE ET AU JAMBON

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 60 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 poivrons (rouges de préférence)
- 4 tranches de jambon blanc
- 100 g de chèvre
- quelques feuilles de menthe
- une gousse d'ail
- parmesan
- chapelure
- crème liquide

Préparation de la recette :

Poivrons farcis au chèvre et au jambon blanc.

Prendre deux poivrons, les couper en deux et les évider.

Les mettre dans le four chaud une bonne demi-heure pour qu'ils commencent à cuire.

Mettre dans un robot mixeur : 100 g de fromage de chèvre, 4 tranches de jambon blanc, 1 gousse d'ail, de la menthe fraîche, du sel, du poivre du moulin, un peu de crème liquide pour lier. Mixer le tout.

Sortir les poivrons du four quand ils sont bien ramollis. Remplir les poivrons de ce mélange.

Parsemer de parmesan et d'un peu de chapelure, et mettre au four, à 140°C, environ une demi-heure.

LE P'TIT BI

ANNÉE 2014 — SEMAINE 30

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
concombre	Unité	3.50 €	0.3	1.05 €	0.3	1.05 €
tomate cerise	kg	7.20 €		0.00 €	0.3	2.16 €
tomate paola	kg	2.80 €	1.2	3.36 €	1.4	3.92 €
aubergine	kg	3.80 €	0.5	1.90 €	0.5	1.90 €
poivron	kg	3.60 €	0.3	1.08 €	0.6	2.16 €
basilic	Unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
courgette	kg	2.60 €	0	0.00 €	0.7	1.82 €
total				8.49 €		14.11 €



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

Pas de vente de surplus cette semaine

A l'œuvre les semaines précédentes, nous ne serons pas en mesure d'assurer une vente de surplus cette semaine. Pas de problème de stocks pour autant mais simplement un soleil un peu moins présent ces derniers jours et donc une récolte plus modeste.

Prochain comité des adhérents le mardi 9 septembre à 18h30

Nous vous convions au deuxième comité des adhérents le mardi 9 septembre à 18h30 aux Jardins du Breil à Beaugard. L'ordre du jour sera largement occupé par l'organisation de la journée Portes Ouvertes le samedi 27 septembre. Nous vous enverrons prochainement un lien Doodle afin de vous inscrire à cette réunion, précisant également l'ordre du jour.