



## Feuilleté d'épinard

Temps de préparation : 40 minutes  
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 10 personnes) :

- 350 g de pâte feuilletée
- 3 oignons
- 25 g de beurre
- 300 g d'épinards cuits et hachés
- 3 cuillères à soupe de persil haché
- 150 g de fromage frais type ricotta
- 3 œufs (2 entiers + 1 jaune d'œuf)
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Préchauffez le four à 200°C  
(thermostat 6-7).

Faites fondre les oignons émincés dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres puis ajoutez les épinards et le persil. Laissez mijoter 3-4 minutes en remuant.

Ajoutez le fromage frais puis les œufs entiers un par un, hors du feu (le mélange doit être assez dense). Salez et poivrez.

Étalez la pâte au rouleau sur une planche farinée, coupez-la en carrés de 10 à 12 cm de côté.

Disposez une cuillère à soupe de farce sur chacun des carrés et roulez la pâte tout autour en ramenant les 4 coins au centre.

Faites cuire 30 minutes.

## Les épinards, vérités et bobards...

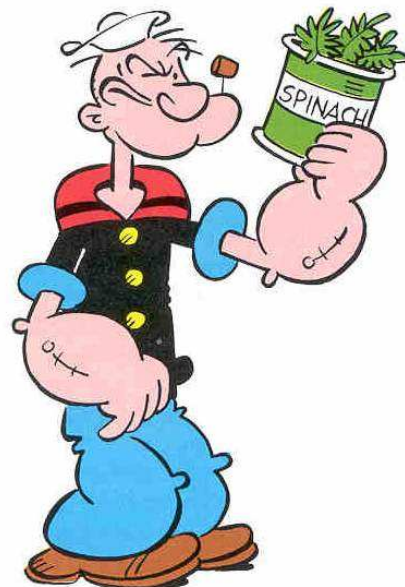
On se souvient de ce marin qui devenait exceptionnellement fort après avoir avalé une boîte d'épinards.

Encore aujourd'hui, plusieurs associent cet aliment à un regain d'énergie. Cette idée pourrait provenir de son contenu en fer, un minéral qui aide à protéger contre certaines formes d'anémie et les symptômes de fatigue qui s'ensuivent.

Cependant, même si l'épinard en renferme une bonne quantité, le fer des aliments végétaux est moins bien assimilé que le fer provenant d'une source animale.

On peut cependant augmenter l'assimilation du fer des végétaux en consommant au même moment des aliments riches en vitamine C (agrumes, poivrons, etc.) ou des protéines

Source: passeportsante.net



# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le seul panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2014 — Semaine 46

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	€	Q	€
mâche	kg	11.50 €	0.2	2.30 €	0.3	3.45 €
carotte	kg	2.30 €	0.5	1.15 €	0.5	1.15 €
aubergine	kg	3.80 €	0	0.00 €	0.5	1.90 €
poireau	kg	2.70 €	0.9	2.43 €	1	2.70 €
épinard	kg	4.30 €	0.5	2.15 €	0.9	3.87 €
<b>total</b>				<b>8.03 €</b>		<b>13.07 €</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)

## Création d'une nouvelle association de défense de l'environnement à Rennes

Lundi dernier est née l'association des « Amis d'IVINE ». L'association souhaite incarner un réseau de soutien au service du fonctionnement de la fédération IVINE (fédération départementale de France Nature Environnement) et de ses associations membres. Comme ces dernières, elle vise la préservation de la nature et de l'environnement pour un avenir durable et solidaire. Par son fonctionnement, elle entend permettre à chaque personne qui le souhaite de pouvoir s'investir au service de ce projet.

Premier projet (et de taille!): apporter sa contribution à la réalisation d'un gros événement sur le climat à Rennes au second trimestre 2015, en marge du sommet international sur le Climat à Paris

Renseignements: [amisdivine@gmail.com](mailto:amisdivine@gmail.com)