

Blancs de poulet aux oignons nouveaux

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

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 blancs de poulet
- 500 g d'oignons nouveaux
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 bouquet d'estragon
- 40 g de beurre
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Peler et couper les oignons en deux

puis les faire revenir quelques minutes, réserver.

Ouvrir les blancs de poulet en deux et les faire dorer sur les deux faces à feu vif pendant 10 min dans du beurre.

Les assaisonner et les retirer de la poêle.

Déglacer la poêle avec le vin blanc et remettre les blancs de poulet avec les feuilles d'estragon et les oignons.

Assaisonner de nouveau.

Pain de blettes

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

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg blettes
- 3 œufs
- crème fraîche liquide
- sel, poivre, ail

Préparation de la recette :

Séparer les côtes du vert des blettes (garder les côtes pour une autre préparation).

Faire cuire à la cocotte minutes à la vapeur le vert des blettes et l'ail (5 mn). Laisser refroidir. Hacher le vert ainsi que l'ail très fin. Fouetter la crème et les œufs, saler et poivrer, ajouter le vert de blettes.

Verser dans un moule de type pyrex la préparation et faire cuire au micro-ondes 15 à 20 minutes (surveiller la cuisson).

Servir ou chaud ou froid avec une sauce tomate bien relevée.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2015 — Semaine 19

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Mon-	Q	Montant
salade	Unité	1.10 €	1	1.10 €	2	2.20 €
blette	Unité	2.20 €	1	2.20 €	1	2.20 €
radis	kg	1.20 €	1	1.20 €	1	1.20 €
pomme de terre	kg	1.60 €	0.5	0.80 €		0.00 €
courgette	kg	4.00 €	0	0.00 €	0.5	2.00 €
oignon blanc	botte	2.20 €	1	2.20 €	1	2.20 €
poireau (JM Morel)	kg	2.40 €			1	2.40 €
carotte	kg	2.30 €	0.5	1.15 €	0.5	1.15 €
				8.65 €		13.35 €



RESEAU COCAGNE



Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

Comité des adhérents le 12 mai prochain

Le 12 mai prochain, le comité des adhérents se réunira aux Jardins du Breil (Lieu-dit « Le Grand Breil ») à 18h30 Le blog des adhérents y sera présenté et nous ferons le point sur les événements de la rentrée auxquels les Jardins pourraient participer et donc avoir besoin de bénévoles!



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

facebook.com/jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

**INFORMATION IMPORTANTE
CONCERNANT VOS PANIERS**
**LE JEUDI 14 MAI ETANT FERIE,
TOUS LES PANIERS HABITUEL-
LEMENT LIVRE CE JOUR SE-
RONT AVANCES AU MERCREDI
13 MAI**