

Charlotte de courgettes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de courgettes
- 500 g de hachis porc et bœuf
- 3 gousses d'ail
- 8 œufs
- 1 noix de muscade râpée
- 1 bouquet de persil
- 40 g de parmesan
- sel, poivre, huile pour le moule

Préchauffer le four à 200°C (Th 6).
Laver les courgettes. A l'aide d'un couteau économe, les émincer en longues bandes. Les tremper 30 sec dans de l'eau bouillante salée (elles doivent être juste ramollies) et les égoutter soigneu-

sement. Mixer la viande, l'ail, les œufs, sel, poivre, un peu de noix de muscade, le persil et la moitié du parmesan. Huiler le fond et les parois d'un moule à charlotte et saupoudrer de parmesan. Disposer les lamelles de courgette au fond du moule en faisant une rosace. Verser 1/3 du hachis, recouvrir de courgettes, etc. Terminer par des courgettes et couvrir le moule d'une feuille d'aluminium. Enfourner au bain-marie et laisser cuire 1 h. Laisser refroidir un peu puis placer 12 h au frigo. Servir avec du quinoa et un coulis de tomate.

Servir avec un riz au safran

Salade de fèves à la feta

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de fèves pelées
- 100 à 150 g de feta à l'huile ou nature
- 1/2 botte de coriandre fraîche
- 1 petit oignon
- 1 petit citron vert
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, si vous utilisez de la feta nature

Préparation de la recette :

Faites cuire les fèves entre 6 et 10 min et laissez tiédir.

Hachez la coriandre et l'oignon.

Mélangez les fèves, l'oignon, la coriandre, l'huile d'olive (si besoin) et le jus du citron vert.

Ajoutez la feta coupée en cubes.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2015 — Semaine 20

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
salade	Unité	1.10 €	1	1.10 €	2	2.20 €
carotte botte	Unité	2.50 €	1	2.50 €	1	2.50 €
poireau	kg	2.20 €	0	0.00 €	0.8	1.76 €
pomme de terre	kg	1.60 €	0.6	0.96 €	0	0.00 €
courgette	kg	3.00 €	0.5	1.50 €	0.9	2.70 €
fève	kg	3.90 €	0.5	1.95 €	1	3.90 €
				8.01 €		13.06 €



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



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

Les courgettes arrivent

Leur production sous serre est belle et bien lancée. La production de plein champs, quant à elle, arrivera bien plus tard, lorsque les cultures abritées arriveront à bout de souffle

RAPPEL

POUR LA **SEMAINE 22** MERCI DE NOUS FAIRE PARVENIR VOS DEMANDES D'ANNULATION **AVANT LE JEUDI 21 MAI**