

Quiche à l'oseille

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 pâte brisée
- 3 œufs
- 200 g de crème fraîche
- 350 g d'oseille (fraîche ou surgelée)
- 60 g de parmesan râpé

Mettre la pâte brisée dans un moule beurré, la cuire à blanc (vous pouvez recouvrir d'haricots secs) pendant 5 min à four chaud (thermostat 7/210° C).

Retirer du four et mettre la préparation sur le fond de tarte puis saupoudrer avec le reste du parmesan et hop, encore au four, mais cette fois-ci pour 30 min.

Hacher l'oseille (après l'avoir lavée). Dans un saladier battre les œufs et ajouter le crème le sel et le poivre. Bien mélanger, ajouter l'oseille et la moitié du parmesan et remélanger.

L'oseille

Plante potagère au goût acide, l'oseille est généralement consommée en petite quantité. Extrêmement concentrée en vitamines, minéraux, oligo-éléments et composés antioxydants, elle peut contribuer efficacement à nos apports quotidiens en micronutriments. Cents grammes d'oseille couvrent la totalité de l'apport journalier recommandé en provitamines A pour un adulte ; et près des trois quarts de l'apport journalier recommandé en vitamine C.

Riche en eau et pauvre en nutriments énergétique, l'oseille est peu calorique. Elle offre cependant des teneurs en vitamines et minéraux très élevées. Elle représente une très bonne source de provitamines A et de vitamine C et fournit d'importantes quantités de minéraux et oligo-éléments : fer, magnésium, calcium, manganèse, cuivre, zinc.

Cette plante contient également des acides organiques, responsables de sa saveur acidulée marquée. L'oseille renferme différents caroténoïdes (bêta-carotène, lutéine, zéaxanthine), des composés antioxydants qui protégeraient nos cellules du vieillissement prématuré. Enfin, ses fibres sont très abondantes.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2015 — Semaine 21

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 €
fenouil	kg	3.40 €	0.3	1.02 €	0.8	2.72 €
	kg	6.00 €		0.00 €	0	0.00 €
courgette	kg	3.00 €	0.75	2.25 €	1.5	4.50 €
oseille	Unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
				7.97 €		13.02 €



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

Bonne nouvelle !!

Les patates nouvelles sont sur le point d'arriver !!

RAPPEL

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