

Petits pois à l'ancienne

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

- Ingrédients (pour 4 personnes) :
- 1 kg de petits pois frais non écossés
 - 250 g de lardons fumés
 - 1 oignon
 - 1 cœur de laitue
 - 30 g de beurre
 - 1 morceau de sucre
 - Sel, poivre

Préparation de la recette :

Écosser les petits pois.
Dans une casserole, faire revenir les lardons dans du beurre.
Lorsqu'ils commencent à colorer, ajouter l'oignon, le cœur de laitue et les petits pois. Recouvrir d'eau, puis ajouter le morceau de sucre, le sel et le poivre.
Laisser mijoter à feu doux, 30 minutes environ, jusqu'à ce que les petits pois soient tendres.

Tian de courgettes

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes

- Ingrédients (pour 6 personnes) :
- 4 courgettes moyennes
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - 120 g de riz cru
 - 1 gousse d'ail hachée
 - 2 œufs
 - 40 g de parmesan râpé
 - 50 g de Comté râpé
 - 20 cl de crème
 - basilic ciselé

Quand elles sont légèrement tendres, ajouter le riz cru et l'ail. Mélanger, saler, poivrer et cuire à feu doux et à couvert 20 min, jusqu'à ce que le riz soit cuit et qu'il ait absorbé le jus des courgettes. Retirer du feu.

Dans un bol, battre 2 œufs avec la crème, les fromages et le basilic: verser sur les courgettes et bien mélanger.

Verser le tout dans un plat à gratin beurré et cuire 30 min à 200°C (thermostat 6-7).

Préparation de la recette :

Dans une sauteuse, faire revenir les courgettes, pelées et coupées en rondelles, dans l'huile, pendant quelques minutes.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2015 — Semaine 23

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
salade	Unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
carotte	botte	2.30 €	0	0.00 €	1	2.30 €
radis	botte	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
courgette	kg	3.00 €	0.7	2.10 €	0.8	2.40 €
petits pois	kg	7.00 €	0	0.00 €	0.5	3.50 €
fève	kg	3.90 €	0.7	2.73 €	0	0.00 €
persil	botte	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
concombre	kg	3.60 €	0	0.00 €	0.4	1.44 €
				8.13 €		12.94 €



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

twitter.com/JardinsduBreil

L'AG d'Espace Emploi le 25 juin

En tant qu'adhérent des Jardins du Breil, vous êtes de fait adhérent d'Espace Emploi. Un an et demi après la reprise des jardins, Espace Emploi s'apprête à se restructurer. Avis à tous ceux qui se sentent concernés par le projet de l'association et qui veulent passer à l'action: il y a des places à prendre dans le conseil d'administration!