

## Fèves à la catalane

Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800 g de petites fèves surgelées
- 1 oignon (moyen)
- 1 bande de petit lard maigre
- 8 rondelles épaisses de boudin

noir

- quelques feuilles de menthe fraîche

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Enlever la cosse des fèves, ébouillantez-les puis retirer la petite peau. Hacher finement l'oignon, déliter le petit lard en petits cubes. Faire revenir le tout dans l'huile d'olive.

Ajouter les fèves, les feuilles de menthe, assaisonner et ajouter un petit peu d'eau chaude.

Veiller, au long de la cuisson, à ajouter s'il le faut un peu d'eau chaude au fur et à mesure.

Presque à la fin de la cuisson, déposer les rondelles de boudin noir, en évitant qu'elles se défassent, ce qui nuirait à la présentation mais non au goût!

## Flan de courgettes et aubergines

Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 60 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 2 grosses aubergines
- 3 courgettes moyennes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 5 œufs
- 1 petit pot de crème épaisse

Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Faire revenir les aubergines et les

courgettes épluchées et coupées en morceaux avec oignon et ail hachés.

Une fois que tout est bien cuit, passer au mixeur.

Incorporer les œufs battus en omelette, la crème, du sel et du poivre.

Disposer la préparation dans de petits ramequins légèrement beurrés pour qu'ils se démoulent mieux.

Cuire au bain marie au four pendant 30 minutes.

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2015 — Semaine 25

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
salade	Unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
aubergine	kg	3.90 €		0.00 €	0.5	1.95 €
persil	botte	1.10 €	1	1.10 €	0	0.00 €
courgette	kg	3.00 €	0.4	1.20 €	0.7	2.10 €
fève	kg	4.00 €	0.6	2.40 €	0.9	3.60 €
pomme de terre nouvelle	kg	3.00 €	0.5	1.50 €	0.8	2.40 €
oignon blanc	unité	2.00 €		0.00 €	1	2.00 €
concombre	kg	3.50 €	0.35	1.23 €	0	0.00 €
				8.53 €		13.15 €



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)

### ALTERNATIBA le 27 juin place Charles de Gaulle: nous en serons!

« Alternatiba est une dynamique citoyenne positive qui a vocation à mettre en lumière et démocratiser des alternatives locales concrètes répondant aux crises climatique et socio-économiques. L'ambition du mouvement Alternatiba, est de relier tous les acteurs de la transition pour nourrir une mobilisation populaire et citoyenne à l'échelle européenne. Cette mobilisation s'inscrit dans la perspective du sommet décisif pour les négociations internationales sur le climat qui se tiendra début décembre 2015 à Paris : la COP21 ».

