

Courgettes au four

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

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 grosses courgettes
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- thym, romarin ou basilic
- sel

Préparation de la recette :

Laver et brosser les courgettes. Enlever le bout, et couper la courgette en tranches longitudinales.

Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, un peu de sel et une cuillère à café de thym, romarin ou de basilic (selon votre goût).

Tartinier les tranches de courgette de vinaigrette, à l'aide d'un pinceau.

Mettre les courgettes sur le gril du four, à four chaud (250°C environ). Laisser cuire une dizaine de minutes, en retournant au milieu (surveiller la cuisson. Les courgettes doivent être grillées mais pas carbonisées.

Salade niçoise au thon

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 Pour 4 personnes) :

- 200 à 300g de thon (frais si possible !)
- 200 g de haricots verts
- 20 tomates cerise
- 1 concombre
- 1 oignons nouveau
- 100 g d'olives noires
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 3 oeufs durs
- quelques brins de persil plat
- 2 cuillères à café de vinaigre de cidre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron
- sel, poivre du moulin

Préparation de la recette :

Faites cuire les haricots verts à l'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes. Surveillez bien la cuisson, ils doivent rester un peu croquants. Rafraîchissez-les sans attendre dans de l'eau glacée afin qu'ils ne perdent pas leur couleur. Égouttez-les. Coupez les tomates cerise en quatre, les concombres en fines rondelles et les haricots verts en petits tronçons. Émincez l'oignon finement. Ciselez le persil. Coupez les oeufs en quatre. Faites revenir le thon dans un peu d'huile d'olive. Une fois cuit, écrasez-le, ajoutez-y l'huile d'olive et le vinaigre de cidre et ajoutez le mélange à la salade.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2015 — Semaine 27

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 €	0.4	1.56 €		0.00 €
basilic	botte	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
courgette	kg	2.50 €	0.6	1.50 €	0.6	1.50 €
tomate paola	kg	2.70 €		0.00 €	1.1	2.97 €
tomate cerise	kg	9.00 €	0.2	1.80 €		0.00 €
haricot	kg	7.60 €			0.7	5.32 €
radis	botte	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
				8.16 €		13.09 €



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

comiteadherentsjdb.wordpress.com



Les JDB à Alternatiba sous un soleil de plomb!

Les Jardins du Breil étaient présents samedi dernier sur l'esplanade Charles de Gaulle pour participer au festival Alternatiba. Beaucoup d'échanges autour de la bio, des habitudes alimentaires, de la solidarité et de l'insertion, etc. Merci aux adhérents qui nous ont épaulé et bravo à eux pour leur investissement. A refaire, sans hésitation!