

## Tarte vegan aux courgettes et pesto de betterave

Pour 2 personnes

### La garniture :

- 1 courgette
- 1 betterave
- 4 tomates séchées
- 30g de noix de cajou trempées
- 2 cuillères à soupe de crème de riz
- 1 cuillère à soupe de tamari
- 1 cuillère à café de levure maltée
- 1 filet d'huile d'olive
- feuilles de basilic

### La pâte :

- 50g de flocons
- 50g de farine de sarrasin
- 50g de farine de riz
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- eau

Préparer la pâte en mélangeant tous les ingrédients. Ajouter un peu d'eau afin d'obtenir une pâte homogène. Pétrir et laisser reposer.

Préchauffer le four à 200°C. Peler la betterave, la couper en morceaux. Laver la courgette et couper 1/3 en morceaux. Mettre le tiers de courgette, la betterave, et les ingrédients du pesto dans le mixeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse.

Etaler la pâte à tarte finement. Piquer le fond et enfourner à blanc 5 min. Emincer le reste de la courgette. Etaler le pesto sur la pâte et y répartir les courgettes.

Mettre un filet d'huile et saler.  
Enfourner 25 min.

## Tzatziki de radis roses

Préparation 10 minutes  
Prévoir 1 heure de repos pour égoutter les radis râpés  
(Pour 1 bol de tzatziki)

### Ingrédients

200 g de radis nettoyés (sans racine, ni queue), soit environ 1 botte  
125 g de yaourt grec  
1 cc. de sel  
1 gousse d'ail dégermée  
½ citron (jus+ zeste)  
10 brins de ciboulette  
Poivre  
1 filet (environ 2 cs. d'huile d'olive)

Râper les radis avec une râpe aux trous de taille moyenne.

Les mettre dans une passoire ou une passette. Les parsemer de sel et mélanger pour bien le répartir.

Laissez-les s'égoutter 1 heure au minimum et jusqu'à 4 heures au réfrigérateur au-dessus d'un bol. Presser les radis à l'aide d'une cuillère dans le fond de la passette ou à la main en éliminant un maximum de jus.

Hacher très finement la gousse d'ail. Ciseler la ciboulette.

Mélanger les radis égouttés, le yaourt et l'ail, le jus et le zeste de citron et presque toute la ciboulette (garder l'équivalent d'une cuillère à café pour la déco) et le poivre.

Bien mélanger à nouveau. Goûter pour vérifier l'assaisonnement : poivrer et saler à nouveau si besoin. Ajouter l'huile d'olive et mélanger une dernière fois avant d'ajouter la ciboulette de décoration.

Servir avec des tranches de pain au levain grillées ou de pain de seigle.

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 20

	Panier DUO			Panier FAMILLE		
Légumes	Uni- kg	P. U.	Q	Mon- €	Q	Montant €
carotte botte		2,40 €	1	2,40 €	1	2,40 €
radis botte		1,10 €	1	1,10 €	1	1,10 €
navet botte		2,00 €	1	2,00 €	1	2,00 €
salade	kg	1,10 €	1	1,10 €	1	1,10 €
pois mangetout	kg	9,00 €	0	0,00 €	0,25	2,25 €
chou de Pontoise	kg	2,20 €	0	0,00 €	1	2,20 €
betterave botte		2,00 €	1	2,00 €	1	2,00 €
				<b>8,60 €</b>		<b>13,05 €</b>



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)

[comiteadherentsjdb.wordpress.com](http://comiteadherentsjdb.wordpress.com)

### Commandes de viande de boeuf bio (livraison 3 juin)

Nous continuons à vous donner accès à des producteurs locaux dont nous apprécions le travail et les valeurs. Samuel, basé à Gahard, dispose d'un troupeau de Blonde d'Aquitaine et d'Angus d'Aberdeen et arrive au bout du processus de certification Agriculture Biologique.

Une Angus sera abattue ce mois de mai

Voici la proposition :

- Au choix : une caisse de 6kgs environ de morceaux mixtes (avant et arrière de la bête, c'est-à-dire des morceaux à cuisson lente comme le jarret et des morceaux à cuisson rapide comme la gîte) à 15€/kg ou une caisse de 6 kgs environ de morceaux à cuisson rapide à 20€/kg

- Livraison le vendredi 3 juin aux Jardins du Breil entre 17h et 18h30 (dernier délai).

*D'autre part, l'ADAGE (Agriculture Durable pour l'Autonomie, la Gestion et l'Environnement) qui accompagne les éleveurs engagés dans des systèmes herbagers, organise ses Portes Ouvertes chez Samuel Duguépéroux le samedi 28 mai de 11h à 18h : découverte*