

Salade de riz aux fèves

Ingrédients

500 g de fèves non écossées
(soit 125 g de fèves au final)
90 g de riz cru
1/2 de concombre
une quinzaine de dés de féta
marinée au piment d'Espelette
1 filet d'huile d'olive
ciboulette
sel, poivre

La recette

Écosser les fèves
Porter à ébullition un grand volume d'eau salée
Plongée les fèves. Laisser cuire à petits bouillons, 10 minutes après la reprise d'ébullition
Laisser refroidir
Enlever la peau des fèves
Réserver
Faire cuire le riz dans un grand volume d'eau.
Egoutter et réserver
Ciseler la ciboulette
Peler et épépiner le concombre
Dans un saladier, mélanger la féta, les fèves, la ciboulette, le riz et le concombre.

Tarte 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.

Étaler la pâte à tarte finement.

Piquer le fond et enfourner à blanc 5 min.

Emincer le reste de la courgette.

Étaler le pesto sur la pâte et y répartir les courgettes.

Mettre un filet d'huile et saler.

Enfourner 25 min.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 23

Légumes	Uni-	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
courgette	kg	2.50 €	0.5	1.25 €	0.9	2.25 €
radis	unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
fève	kg	3.90 €	0.6	2.34 €	1	3.90 €
basilic	unité	1.10 €	0	0.00 €	1	1.10 €
PDT nouvelle	kg	4.50 €	0.5	2.25 €	0.8	3.60 €
salade	unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
				8.04 €		13.05 €



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

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

Visite de ferme pour les participants du Défi Familles samedi prochain

L'équipe des jardins débutera le cycle de ses ateliers dès samedi prochain avec une visite de la ferme de Pierrick Rigal, éleveur de poules pondeuses, suivie d'une découverte de l'envers du décor du magasin paysan « Brin d'Herbe » à Vezin

Bientôt un dépôt dans la ZI Sud Est?

L'association CLAPS, qui a récemment fait l'acquisition d'une ancienne usine dans la ZI, entend mettre en œuvre un projet artistique et culturelle au bénéfice des usagers de la zone. Egalement au programme, un lieu de restauration pour les nombreux professionnels incluant un dépôt de paniers... Nous réfléchissons avec eux sur ce point