

Galette de sarrasin aux courgettes

Pour 6 personnes
Préparation : 15min
Cuisson : 20min

3-4 courgettes (selon leurs tailles)
1 botte d'oignons frais
3 c. à s. de farine de sarrasin
4 œufs
Piment d'Espelette
Sel & Poivre
1/2 botte de cerfeuil frais
Huile d'olive

Emincer le cerfeuil et oignons frais finement avec les tiges. Réserver séparément

Laver et tailler les courgettes en petits bâtonnets à l'aide d'une mandoline (Si vous n'en possédez pas, couper les courgettes en 3 puis tailler chaque tronçon en 4/5 bandes dans lesquelles vous détaillerez vos bâtonnets). Ajouter quelques tours de poivre, un peu de sel et un peu de piment d'Espelette. Mélanger l'ensemble et réserver. Dans une poêle, faire revenir les oignons frais avec un filet d'huile d'olive pendant 3/4 minutes en remuant. Réserver. Dans un grand saladier, battre les œufs entiers avec une fourchette avec la farine de sarrasin puis ajouter les oignons, le cerfeuil, un peu de sel et de poivre. Mélanger. Verser le mélange sur les courgettes et mélanger bien pour enrober tous les bâtonnets. Renverser l'ensemble dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Faire cuire environ 6min à feu moyen puis retourner la galette et cuire 6min de plus. Utiliser la pointe d'un couteau pour contrôler la cuisson, elle doit ressortir « sèche ». Déposer quelques brins de cerfeuil sur votre galette et servir chaud, tiède ou froid.

Tartelette tomates cerises et brebis

Ingrédients pour 6 tartelettes :

La pâte :
250gr de farine pour pain blanc
1 belle pincée de fleur de sel
12cl d'eau
3cl d'huile d'olive
1càc de romarin

Garniture :
250gr de tomates cerises
100gr de fromage de brebis nature type Feta
Moutarde à l'ancienne

Préparation :

La pâte : Dans un saladier, verser le farine en pluie. Ajouter le sel et bien mélanger. Creuser un puit et ajouter l'huile d'olive et la moitié de l'eau. Commencer à amalgamer les ingrédients du bout des doigts en partant du centre. Ajouter alors le restant d'eau et le romarin et continuer à pétrir. Quand une boule se forme, la débarrasser sur un plan de travail propre et la pétrir 5 minutes. On doit obtenir une boule de pâte bien souple et élastique. Réserver.

Préchauffer le four à 180°C. Émietter le fromage de brebis dans un bol. Couper les tomates cerises en 2. Fariner un plan de travail et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte. Couper 6 rond à l'aide d'un emporte pièce (ici, des moules à tartelette). Déposer les ronds de pâte sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Étaler un peu de moutarde à l'ancienne. Disposer les moitiés de tomate cerise et remplir les interstices de fromage de brebis. Ajouter un peu d'herbes de Provence (facultatif) et enfourner jusqu'à ce que les tartelettes soient bien dorées.

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 26

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
courgette	kg	2.50 €	0.6	1.50 €	1	2.50 €
PDT primeure	kg	3.00 €	0.8	2.40 €	1	3.00 €
persil	unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
oignon blanc	unité	2.00 €	1	2.00 €	1	2.00 €
concombre	kg	3.50 €		0.00 €	0.5	1.75 €
tomate cerise	unité	6.50 €		0.00 €	0.25	1.63 €
salade	unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
				8.10 €		13.08 €



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](https://www.facebook.com/jardinsdubreil)

twitter.com/JardinsduBreil

comiteadherentsjdb.wordpress.com

IMPORTANT

**Livraison le mercredi 13 juillet
à la place du jeudi 14 juillet**
Sauf pour les dépôts en entreprise ou collectivité qui seront livrés le mardi 12 juillet

Vos congés estivaux

Pour une organisation plus efficace, merci de nous communiquer vos dates d'absence cet été dès que possible.