

Tarte complète haricot vert, mozza et thym

Pour 4 à 6 personnes:

La pâte complète:

- 100g de farine complète
- 50g de farine blanche
- 30g de son d'avoine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- thym

Garniture:

- 1 saladier de haricots verts frais
- 1 grosse boule de mozzarella
- sel, poivre
- thym
- huile d'olive

Préchauffer le four à 180°C

Equeuter les haricots et les faire cuire 13 minutes dans de l'eau bouillante avec du sel.

Egoutter et rincer à l'eau froide.

Préparer la pâte en mélangeant les ingrédients secs.

Ajouter du thym et l'assaisonnement.

Incorporer l'huile avec 1/3 de verre d'eau.

Pétrir et former une boule.

Abaisser la pâte sur du papier sulfurisé.

Disposer les haricots en rosace sur le fond de pâte.

Assaisonner.

Couper la mozzarella en tranches et répartir sur l'ensemble de la tarte.

Parsemer de thym et d'un peu de poivre. Mettre un filet d'huile d'olive.

Enfourner 30 minutes.

Houmous de concombre

Pour un bol d'houmous, vous aurez besoin :

- 240 g de pois chiches cuits
- 200 g de concombre
- 1 CS de tahini
- 1/2 citron
- sel et poivre

Si vous utilisez des pois chiches secs, les mettre à tremper la veille dans de l'eau. Le jour J, bien rincer les pois chiches et les faire cuire avec un morceau d'algue kombu jusqu'à ce que les pois chiches deviennent tendres.

Si vous utilisez des pois chiches en conserve, je conseille de les rincer avant de commencer la recette.

Laver le concombre. Si le concombre est bio (comme ici), vous n'avez pas besoin de le peler d'où la couleur un peu verte. Par contre, s'il n'est pas bio, je vous conseille de le peler. L'houmous aura une couleur, alors, beaucoup plus claire.

Dans un mixeur ou blender, mettre les pois chiches, le concombre, le tahini, le jus de citron, le sel et le poivre et mixer

LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

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

Année 2016 — Semaine 27

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
courgette	kg	2.50 €		0.00 €	1	2.50 €
radis	unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
PDT primeure	kg	3.00 €	0.6	1.80 €	1	3.00 €
aubergine	kg	3.90 €	0.5	1.95 €		0.00 €
concombre	kg	3.50 €	0.3	1.05 €	0.5	1.75 €
haricot	kg	7.50 €	0.35	2.63 €	0.6	4.50 €
tomate cerise	unité	6.50 €		0.00 €	0.25	1.63 €
				8.53 €		14.48 €



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

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

Réunion des adhérents

Elle se tiendra mardi 12 juillet à 18h30 aux Jardins du Breil