

## Tomates farcies au quinoa pesto parmesan

150g de quinoa, 150 g de tomates cerises, 200 g de feta, 190 g de sauce Pesto, 4 à 6 grosses tomates, Le jus d'1 citron, Parmesan râpé, Basilic, Sel, poivre

Faites cuire le quinoa puis versez-le dans un saladier et laissez refroidir.

Coupez les tomates cerises en 2 et la feta en petits cubes. Incorporez la sauce Pesto au quinoa froid. Mélangez les tomates cerises et la fêta à la préparation de quinoa au pesto. Assaisonnez d'un jus de citron, de sel et de poivre.

Évidez les grosses tomates et les garnir du mélange. Parsemez de parmesan râpé et décorez avec quelques feuilles de basilic.

Servez bien frais et régalés vous avec cette tomate farcie végétarienne.

## Salades de lentille au tofu fumé

2 verres de lentilles vertes, 1 tranche de tofu fumé, 1 poivron (jaune ou rouge), 2 tomates, graines de courge, vinaigre de cidre, huile d'olive, sel, poivre

Rincez les lentilles et mettez-les dans une grande casserole d'eau froide non salée. Faites chauffer puis laissez cuire environ 25 min à partir de l'ébullition.

Pendant ce temps, épépinez le poivron et coupez-le en lamelles. Coupez de nouveau ces lamelles en deux si elles sont trop grosses pour une bouchée. Chauffez de l'huile d'olive dans une poêle et grillez les poivrons afin de les attendrir un peu, de les rendre plus digestes, et surtout de leur donner un bon petit goût de grillé.

coupez dans un saladier le tofu fumé en petits dés. Passez les lamelles de poivrons sous l'eau froide, égouttez-les puis ajoutez-les au saladier. De la même façon, égouttez vos lentilles, passez-les sous l'eau froide pendant longtemps, égouttez-les de nouveau. Mélangez les lentilles au reste des ingrédients.

Il ne vous reste plus qu'à assaisonner : quelques poignées de graines de courges, du sel, du poivre, de l'huile d'olive, et surtout, beaucoup de vinaigre de cidre



Projet cofinancé par le fond social européen



**Pour annuler un panier Avant le lundi 8h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 35

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Poivron	4.80€/kg	0.5	2.40	Aubergine	4.40€/kg	0.7	3.08
Tomate Paola	3.50€/kg	0.9	3.15	Tomate cerise	8.20€/kg	0.2	1.64
Tomate cerise	8.20€/kg	0.15	1.23	Tomate ancienne	4.80€/kg	0.75	3.60
Tomate ancienne	4.80€/kg	0.5	2.40	Tomate paola	3.50€/kg	1	3.50
			<b>9.18</b>	Poivron	4.80€/kg	0.60	2.88
							<b>14.70</b>

## Wanted : nouveaux adhérents !

Vos amis et collègues lorgnent sur votre panier hebdomadaire et regardent vos légumes avec envie?

Ils rêvent aux recettes proposées dans le P'tit bio? Se disent que finalement les choux c'est chou?

Ils prennent des nouvelles de l'équipe et s'interrogent sur ce que nous sommes en ce moment pour en faire de même dans leur potager?

**BONNE NOUVELLE!** Nous avons de la place pour de nouveaux adhérents! Ils pourront désormais bénéficier des mêmes avantages que vous, alors c'est le moment!

N'hésitez pas à parler de nos paniers, c'est l'occasion pour vous de vous arranger pour aller chercher les légumes en alternant avec d'autres adhérents par exemple. Cela évite des trajets et fait gagner du temps!

Le printemps ne va pas tarder à arriver, avec son lot de petits légumes bottes, oignons nouveaux et premières courgettes, de quoi être motivé!

Vous serez sans conteste nos meilleur.e.s ambassadeurs et ambassadrices, alors n'hésitez pas!