

Poelé de potimarron a la tomate

Potiron 750 g, 3 Tomates, 1 boîte de thon, 1 Oignon, Huile d'olive, 1 bouillon de légume, sel poivre

Épluchez et coupez le potiron et les tomates en morceaux. Épluchez et hachez l'oignon.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile et ajoutez-y l'oignon. Une fois transparent, ajoutez les légumes et le thon émietté.

Faites cuire pendant 30 min.

En fin de cuisson, ajoutez le bouillon de légume et remuez jusqu'à la fonte du bouillon.

Poêlée de pommes de terre, tomates, oignon et basilic frais.

6 pommes de terre, 2 oignons rouges, 2 grosses tomates, 10 cl de crème fraîche, sel au céleri, 1 petite gousse d'ail, huile d'olive, quelques feuilles de basilic frais

Laver et brosser les pommes de terre. Enlever toute trace de terre car elles garderont leur peau. Couper ces dernières en rondelles ni trop fines ni trop épaisses. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle, ajouter les pommes de terre et les couvrir d'eau. Laisser cuire 15 minutes sur feu moyen en couvrant.

Détailler les oignons en rondelles. Couper les tomates en gros cubes. Hacher finement la gousse d'ail. Remuer les pommes de terre, ajouter oignons, ail et tomates, il doit rester de l'eau, sinon en ajouter un peu. Couvrir et laisser cuire 5 minutes.

Passé ce temps, découvrir et, sur feu vif, remuer sans cesse jusqu'à absorption totale de l'eau. Les oignons et pommes de terre commencent à roussir. Baisser le feu, remettre un fond d'eau, mélanger et couvrir. Laisser cuire encore 5 bonnes minutes.

Passé ce temps, vérifier la cuisson des pommes de terre avec un couteau. Si elles sont encore fermes, laisser encore quelques instants en vérifiant qu'il reste un fond d'eau. Terminer en saisissant sur feu vif jusqu'à absorption de l'eau, saler. Ajouter la crème liquide, le basilic frais haché grossièrement et laisser encore quelques instants sur feu doux.



Projet cofinancé par le fond social européen



Pour annuler un panier Avant le lundi 8h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet www.jardinsdubreil.fr

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 37

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Carotte	2.90€/kg	0.7	1.93	Potimarron	2.90€/kg	1	2.90
Tomate Paola	3.50€/kg	1	3.50	Tomate cerise	8.20€/kg	0.18	1.48
Potimarron	2.90€/kg	0.75	2.18	Tomate ancienne	4.80€/kg	0.8	3.84
Poivron	4.80€/kg	0.3	1.44	Salade	1.30€/p	1	1.30
			9.15	Tomate paola	3.50€/kg	1	3.50
				Concombre	1.50€/p	1	1.50
							14.52

Nouveauté sur les étiquettes, à quoi sert ce QR code?

Vous avez sûrement remarqué, un QR code s'est inséré sur les étiquettes à côté de votre nom.

Si vous le scanné, vous arrivés sur une page de notre site internet.

Cette page recense toutes les compositions et tous les feuilles de choux de tous les paniers depuis la création du site internet.

Donc en scannant ce QR code, vous pourrez voir la composition de votre panier pour vérifier si vous avez bien tous les légumes, voir les recettes et les différentes informations que nous vous faisons parvenir toutes les semaines.

A partir de la semaine prochaine, nous arrêterons d'imprimer les feuilles de choux et les compositions seront donc à voir directement via ce QR code ou pour ceux qui n'ont pas le moyen de le scanner via la page suivante: <https://www.jardinsdubreil.fr/feuille-de-choux/> (accessible aussi depuis la page d'accueil du site des jardins)

Pourquoi changer?

Toutes les semaines nous imprimons plus de 150 feuilles. Pour des raisons écologiques, je pense que l'on sera tous d'accord que nous pouvons les économiser.

Nous savons que certains d'entre vous gardent les recettes depuis de nombreuses années... Nous sommes désolé pour ce changement. Libre à vous de les télécharger et les imprimer dans votre précieux cahier.

N'hésitez pas à nous faire remonter si vous avez des soucis lors du scan du code.