

Féta rôtie lentilles et carottes à la tomate

300g de feta, 80g d'olive, 200g de lentille verte, 500g de tomates, 1 oignon, 600g de carottes, cumin, huile d'olive, sel poivre, 800ml d'eau

Épluchez et coupez les carottes en bâtonnets, épluchez et coupez l'oignon en lamelle, coupez les olives en rondelles. Couper les tomates en petit carré. Préchauffez le four à 200°C. Chauffez une poêle à feu moyen avec un filet* d'huile d'olive. Faites-y suer l'oignon 1 min en remuant.

Ajoutez les tomates, les carottes et les épices et faites suer 2 min supplémentaires. Ajoutez ensuite les lentilles, les tomates concassées, les olives et l'eau (cf quantités).

Couvrez et laissez mijoter 20 min à feu doux en surveillant pour que ça n'accroche pas. Salez et poivrez à mi-cuisson. Egouttez la féta, disposez-la dans un plat à four, arrosez-la d'huile d'olive, poivrez et enfournez pour 20min.

Vérifiez la cuisson des lentilles et des carottes, le tout doit être fondant. Servez les légumes accompagnés de feta rôtie et dégustez aussitôt !

Soupe aux lentilles corail, carotte et tomate

1,5 litre d'eau, 150 g de lentilles corail, 6 tomates, 1 carotte, 1 oignon, 1 bouquet garni : thym, laurier et persil, sel, poivre

Couper les carottes en rondelles, peler et épépiner les tomates, émincer l'oignon.

Jeter les carottes et l'oignon dans l'eau bouillante avec le bouquet garni. Laisser cuire environ 15 minutes.

Ajouter les tomates et, en dernier, les lentilles corail. Laisser mijoter encore 10 minutes.

Saler, poivrer au goût. Servir dans des bols.



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 38

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Navet violet	2.75€/kg	0.4	1.10	Chou kale	6.00€/kg	0.3	1.80
Tomate Paola	3.50€/kg	0.6	2.10	Tomate cerise	8.20€/kg	0.3	2.46
Échalote	5.50€/kg	0.2	1.10	Tomate ancienne	4.80€/kg	0.5	2.40
Potimarron	2.90€/kg	0.9	2.61	Oignon rose	2.90€/kg	0.35	1.02
Carotte	2.90€/kg	0.75	2.18	Tomate paola	3.50€/kg	0.9	3.15
			9.09	Potimarron	2.90€/kg	1.30	3.77
							14.60

Wanted : nouveaux adhérents ! (encore et toujours...)

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 semons 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!