



Cofinancé par l'Union européenne



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

Navets confits aux tomates

400 g de navet, 800 g de tomates bien mûres, 50 g d'échalote, 4 gousses d'ail, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de paprika fumé, 1 c. à café d'origan, piment d'Espelette, sel.

Épluchez et dégermez les gousses d'ail, coupez-les en morceaux.

Épluchez et émincez les échalotes.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, et faites-y dorer l'ail et l'échalote, pendant environ 5 min. Réservez.

Lavez les navets, puis détaillez-les en petits cubes d'environ 1.5 cm, puis dorez-les dans la même sauteuse, pendant 8 min, en les mélangeant régulièrement.

Pendant ce temps lavez les tomates, ôtez les pédoncules et coupez-les en morceaux.

Ajoutez aux navets les tomates, l'ail et l'échalote, le paprika fumé, l'origan, le piment d'Espelette, le thym et le sel.

Laissez mijoter environ 60 min, avec un couvercle, en surveillant que ça n'attache pas.

Bon appétit.

Chou chinois en sauce tomate

750 g de chou chinois (ou chou blanc), 1 oignon émincé, sel et poivre, 250 g de tomates, ½ càc de poudre de gingembre

Couper le chou chinois en fines lanières

Dans une casserole cuire le chou avec l'oignon et une pincée de sel dans un fond d'eau pendant environ 15 minutes

Ajouter les tomates coupées en morceaux

Salier, poivrer et ajouter la poudre de gingembre.

Vous pouvez le servir avec un peu de riz ou des tagliatelles par exemple

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 39

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	2.20€/kg	0.5	1.10
Tomate Paola	3.50€/kg	0.6	2.10
Tomate ancienne	4.80€/kg	0.8	3.84
Chou chinois	2.00€/p	1	2.00
			9.04

Pomme de terre: Allians (chair ferme)

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Aubergine	4.40€/kg	0.6	2.64
Tomate cerise	8.20€/kg	0.25	2.05
Tomate paola	3.50€/kg	0.8	2.80
Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20
Chou chinois	2.00€/p	1	2.00
courgette	3.00€/kg	0.5	1.50
Navet violet	2.75€/kg	0.5	1.38
			14.60

Pas d'idées d'engagements pour septembre:

Petit rappel, nous sommes une association loi 1901 à laquelle vous êtes adhérents. Si vous le souhaitez vous pouvez venir nous soutenir en devenant membre bénévole soit dans les champs, soit aux instances décisionnaires (ce sont 2 à 3 réunion par semestres). N'hésitez pas à nous contacter si cela vous intéresse

Point sur les champs:

Nous sommes dans la grosse période de récolte des légumes de « conservation ». Nous avons commencé à récolter les pommes de terre le 27/08 et nous avons fini jeudi dernier. Nous sommes donc entrain de récolter les courges depuis la semaine dernière. C'est un période assez dur physiquement. Ce sont des tonnes de légumes transportés chaque semaines.

Ensuite suivront les récoltes de betteraves, céleris, radis d'hiver, patates douces....

Nous allons ensuite semer un mélange d'avoine et de féveroles dans les champs pour qu'ils restent couverts tout l'hiver pour éviter leurs tassements, lessivages et limiter la lever de mauvaises herbes en vue du printemps prochain.

En parallèle les récoltes de légumes d'été se poursuivent et nous plantons aussi les légumes d'hiver sous abri (épinard, blette, chou rave, mache, mesclun, salade, fenouil...)