

Gratin de courge spaghetti au camembert

Une courge spaghetti, un oignon jaune, 20 cl de crème, 1 camembert

Cuire votre courge spaghetti au four (coupez là en deux, videz le centre et posez les deux coques salées/ poivrées dans un plat avec un peu d'eau, au four jusqu'à ce que la chair soit translucide mini 40 min pour une moyenne)
Récupérez vos spaghettis et égouttez
Faire revenir votre oignon quelques instants dans une sauteuse avec un peu de matière grasse, réservez.
Dans un plat à gratin, mélangez vos spaghetti, oignons, la crème fraîche et vous pouvez relever le tout avec un épice (paprika, curry...)
Disposez votre camembert sur le dessus de votre préparation
A four chaud, environ 30 min
Bon appétit

Carottes, tomates, champignons en cocotte

600g de carotte, 500g de tomate, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 150g de champignons, 1 bouquet garni, huile, sel, poivre.

Pelez et coupez en dés les carottes. Nettoyez les champignons, retirez les pieds et coupez-les en lamelles. Pelez et émincez finement les oignons et l'ail. Lavez, épépinez les tomates et découpez-les en quartiers.

Dans une cocotte au feu, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile. Faites-y revenir les oignons, les carottes et les champignons 2 min à feu vif. Ajoutez les tomates, l'ail, le bouquet garni et les petits oignons pelés entiers. Salez et poivez, baissez à feu doux et laissez mijoter pendant 1 h 30 min en remuant régulièrement.

En fin de cuisson, ajoutez 2 c. à soupe d'huile, mélangez et servez



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

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 41

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Pomme de terre	2.20€/kg	0.6	1.32	courgette	3.00€/kg	0.5	1.50
Courge spaghetti	2.90€/kg	0.8	2.32	Tomate cerise	8.20€/kg	0.25	2.05
Tomate Paola	3.50€/kg	0.6	2.10	Chicorée rouge	2.30€/p	1	2.30
salade	1.30€/p	1	1.30	Courge spaghetti	2.90€/kg	1.2	3.48
carotte	2.90€/kg	0.7	2.03	Tomate ancienne	4.80€/kg	0.75	3.60
			9.07	Physalis	13.00€/kg	0.12	1.56
							14.49

Des Physalis dans les paniers familles:

Nous avons fait un test cette année. Des physalis (ou amour en cage) ont été plantés dans certains espaces non cultivés sous serre (sous la gouttière centrale des bi-tunnels). Ils ont bien poussés et nous pouvons même en proposer pour goûter quelques fruits dans les paniers familles.

Nous espérons qu'ils vous plairont.

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!

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