



## MACÉDOINE AU PESTO

Préparation : 1 h - Pour 6 personnes

- 3 carottes
- 6 petits navets
- 200 g de haricots verts
- 300 g de petits pois
- 300 g de flageolets précuits
- 6 gousses d'ail
- 1 gros bouquet de basilic
- 12 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez les carottes et les navets. Coupez-les en tous petits cubes. Effilez les haricots verts et coupez-les en petits tronçons.

Mettez les flageolets dans une casserole. Ajoutez un litre d'eau, salez et portez à ébullition. Laissez bouillir 15 minutes.

Ajoutez alors les dés de carotte et de navet et les petits pois. Laissez cuire 10 minutes.

Ajoutez enfin les haricots verts et poursuivez la cuisson 15 minutes.

Égouttez les légumes et mettez-les dans un plat. Laissez-les refroidir.

Pendant ce temps, pelez les gousses d'ail, lavez, séchez et effeuillez le basilic. Mettez l'ail et le basilic dans un mortier et écrasez-les au pilon en incorporant l'huile d'olive au fur et à mesure.

Versez le pesto dans les légumes refroidis et mélangez bien. Placez au frais pendant une heure. Servez très frais.

**Venez faire votre marché  
aux Jardins !**

**Nous vous accueillons au Breil  
chaque jeudi soir de 16 h à 19 h.**

Vous ne savez pas où est le Breil ?  
Rendez-vous sur notre site web,  
à la page « Les points de dépôt »

## ÇA N'A RIEN À VOIR

« L'alcool est un produit très nécessaire... Il permet au Parlement de prendre à onze heures du soir des décisions qu'aucun homme sensé ne prendrait à onze heures du matin. »

George Bernard Shaw

## SALADE TUNISIENNE PIQUANTE AUX COURGETTES

Préparation : 30 min - Pour 6 pers.

- 6 courgettes
- 1 c. à café rase de paprika
- 1 petit piment rouge
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel



Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Épluchez-les en laissant une bande sur deux de peau. Coupez-les en rondelles épaisses.

Mettez les rondelles de courgettes dans le panier d'un cuit vapeur. Salez. Couvrez et posez le panier sur une casserole adaptée remplie d'eau chaude à mi-hauteur. Faites cuire 15 minutes après ébullition.

Retirez les courgettes du cuit vapeur et mettez-les dans un saladier. Laissez tiédir.

Lavez et épépinez le piment rouge. Emincez-le finement.

Fouettez l'huile d'olive avec le paprika. Ajoutez le piment émincé. Versez le tout sur les courgettes. Mélangez et placez au frais pendant une heure.

Servez très frais.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 24

## DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine - Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ÉCOCERT EPI - 35740 Pacé	Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unités)	2 parts (nombre d'unités)	4 parts (nombre d'unités)
Chou pointu	pièce	1,60		1,00
Courgette	kg	2,50	0,30	0,50
Fève	kg	3,20		0,30
Navet	botte	2,20	1,00	1,00
P. de terre primeur	botte	2,80	0,25	0,75
Radis	botte	1,60	1,00	1,00
Salade	pièce	1,40		1,00
Valeur →			5,25 €	6,95 €
				12,44 €

## LE RÉBUS DE LA SEMAINE



Les sources  
du P'tit Bio :  
[www.plurielles.fr/](http://www.plurielles.fr/)



Rue Jean-Marie David  
Parc de la Teillais - 35740 Pacé  
Tél. 02 99 60 67 27  
Directeur : Patrick Blot  
site web : [www.epi-jdb.fr](http://www.epi-jdb.fr)  
Mél : [contact@epi-jdb.fr](mailto:contact@epi-jdb.fr)