



GALETTE AUX COURGETTES

Pour 2 personnes

- 8 g d'ail
- 2 g de persil
- 35 g d'huile d'olive

Cuisson des courgettes :

- 350 g de courgettes
- 1,5 g de sel
- 0,5 g de poivre

Préparation des blancs d'œufs :

- 40 g de blancs d'œufs
- 0,5 g de sel (1 pincée)
- 60 g de jaunes d'œufs

Ciseler finement le persil et émincer l'ail. Réserver sur le plan de travail.

Préparation de la courgette...

Laver, peler entièrement ou par bande. Couper les deux extrémités. Couper en deux la courgette dans le sens de la longueur. Enlever les pépins, émincer chaque moitié. Couper en dés. Réserver sur le plan de travail.

Verser l'huile d'olive dans la poêle, dès qu'elle est chaude ajouter les courgettes, saler et poivrer. Faire fondre à feu doux.

Préparons les œufs...

Séparons le blanc du jaune. Dès que le blanc d'œuf est complètement enlevé, on verse le jaune dans l'autre saladier. Mettre le sel dans les blancs d'œufs et battre les œufs lentement au départ et augmenter peu à peu.

Lorsque le blanc d'œuf est prêt, il forme des sillons et la cuillère placée à l'envers, le blanc d'œuf ne tombe pas.

Verser le blanc dans un saladier. Ajouter les jaunes d'œufs.

Mélanger délicatement.

Goûter, rectifier l'assaisonnement des courgettes. Ajouter le hachis d'ail et de persil, mélanger bien, laisser cuire quelques minutes.

Ajouter la préparation des blancs d'œufs. Mélanger délicatement les courgettes et cuire comme une omelette.

Préparée de cette manière l'omelette est plus légère.

Mais vous pouvez mélanger à froid la préparation blancs d'œufs et courgettes, versez dans un plat beurré et au four !

COURGETTES GRILLÉES AU PAPRIKA ET PERSIL

Pour 4 personnes - Préparation :
15 min - Cuisson : 20 min

- 2 petites courgettes
- 1 petite poignée de persil
- de l'huile d'olive au citron (ou nature + jus de citron)
- du paprika
- du cumin
- du piment de Cayenne
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre.

Couper les courgettes en petits morceaux. Nettoyer et couper l'ail ainsi que le persil.

Faire griller les courgettes dans une poêle prévue à cet effet. Ajouter sel et poivre.

Dans un récipient, mélanger l'huile avec l'ail, le persil, le paprika, le piment de Cayenne et le cumin. Ajouter cette sauce aux courgettes dès qu'elles sont grillées. Servir tiède ou froid.

COURGETTES À LA VINAIGRETTE

Pour 4 personnes - Préparation :
20 min - Cuisson : 15 à 20 min

- 2 courgettes moyennes
- vinaigrette (1 c. à café de moutarde, 6 c. à soupe d'huile d'olive, 3 c. à soupe de vinaigre, sel et poivre)
- persil haché
- ail haché (1 ou 2 gousses)

Ne pas éplucher les courgettes. Enlever seulement les 2 bouts et les couper en 2 dans le sens de la longueur.

Les faire blanchir à l'eau salée sans les laisser trop cuire, puis les égoutter sur du papier absorbant.

Les arroser de vinaigrette lorsqu'elles sont encore tièdes (important).

Les assaisonner avec le persil et l'ail haché.

Disposer les rondelles d'oignon en garniture.

Mettre au réfrigérateur.

Servir frais.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 27

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)
Ail	botte	1,20		1,00	1,00
Courgette	kg	2,20		0,50	0,75
Fève	kg	3,20	0,50		0,50
Haricot vert	kg	8,00			0,25
Oignon blanc	botte	2,20	1,00		
P. de terre primeur	kg	2,50		1,00	1,00
Persil	botte	0,90	1,00	1,00	1,00
Salade	pièce	1,40	1,00	1,00	2,00
Valeur →			6,10 €	7,10 €	12,65 €

Sauver la planète, ça commence chez soi !

ACCUEILLONS LES PAPILLONS

LA BIODIVERSITÉ est menacée sur toute la Terre. Face à ce constat, on aurait tendance à focaliser sur des animaux emblématiques comme par exemple l'ours polaire, le tigre du Bengale... Mais la nature de proximité est hélas très affectée.

En effet, des espèces communes sont elles aussi en déclin, comme les hirondelles par exemple. Tout simplement parce que leur habitat naturel est dégradé par les activités humaines. Il en va ainsi également des lépidoptères, autrement dit des papillons.

Fort heureusement, de multiples initiatives voient le jour. Celle tout d'abord de l'association Noé-Conservation, dans le cadre du projet « vigie-nature », qui propose à tout un chacun de participer à l'Observatoire national des papillons. Ensuite, la démarche complémentaire de l'association de protection de la nature Vivarmor et de Gretia (Groupe d'étude des invertébrés armoricains), consistant à créer des zones refuges pour les papillons dans les jardins privés et espaces verts. Ces actions éco-citoyennes remarquables rencontrent un vif succès en France.

Pour accueillir nos petits amis ailés et mieux les observer, c'est très simple : laisser un espace plus ou moins important en friche dans votre jardin.

Les grands principes du refuge à papillons :

- disposer de plantes qui pourront les nourrir aux différents stades de leur vie
 - ne pas utiliser de produits chimiques au jardin
 - accepter la végétation spontanée et ne faucher qu'à l'automne.
- Pour aller plus loin : Noé-Conservation : <http://www.noeconservation.org>

Roland Gicquel

(ami du P'tit Bio et conseiller municipal de Brétéil)



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
Mél : contact@epi-jdb.fr