

# LE PETIT BI

ANNÉE 2009 - SEMAINE 33

## DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Légumes	Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unité)	2 parts (nombre d'unité)	4 parts (nombre d'unité)
tomate	2,5 € le kg	500 g	1 kg	1,2 kg
bette	2 € la botte	1	1	1
patisson	2,1 € le kg		400 g	500 g
concombre	1,4 € pièce	1	1	1
aubergine	2,4 € le kg			
haricot vert	7 € le kg			500 g
ail	9 € le kg	50 g		100 g
courgette	1,5 € le kg		500 g	500 g
tomate cerise	2 € la barquette		1	
	<b>Valeur →</b>	<b>5,10 €</b>	<b>9,49 €</b>	<b>12,60 €</b>

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II  
Issus de l'agriculture biologique – Certifié par Ecocert – EPI – 35740 Pacé

## MËLI-MELO DE PÂTES ET COURGETTES

Pour 4 personnes

- 2 courgettes moyennes
- 250g de pâtes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- 20 cl de crème fraîche
- 1 jus de citron
- ciboulette ciselée
- sel, poivre
- 1 cc sucre en poudre

Coupez les courgettes en 2 dans le sens de la longueur puis en fines tranches.  
Faites-les fondre dans l'huile d'olive pendant env 15 mn avec l'oignon découpé.  
Salez, poivrez et ajoutez le sucre en poudre. Ajoutez l'ail écrasé et arrêtez la cuisson.  
Parallèlement faites cuire les pâtes à l'eau salée.  
Dans un plat de service, préparez une sauce avec la crème fraîche et le jus de citron. Versez-y les pâtes égouttées et les courgettes. Mélangez le tout et garnissez de ciboulette.

## SALADE RAFRAICHISANTE

Pour 4 personne(s)

- 1 salade verte,
- 2 tomates,
- 1 melon transformé en boulettes,
- 1 mozzarella,
- 1 citron son jus et des petites lamelles,
- ciboulette,
- huile d'olive,
- sel, poivre

Laver tous les légumes.  
Faire un nid avec la salade verte coupée en larges lamelles.  
Mettre les tomates en carré et le melon au centre, rajouter la mozzarella en petits bouts, la ciboulette émincée, les lamelles du citron, son jus, sel, poivre et l'huile d'olive.

## COUCI-COUÇA

Pour **faire soi même son sirop de menthe**, il faut 20 cl de feuilles de menthe sans les tiges 2 l d'eau 2 kg de sucre en poudre.

- Après avoir lavé les feuilles on les égoutte et on les met dans un récipient d'une contenance de 3 ou 4 l.
- Il faut ensuite porter l'eau à ébullition, puis la verser sur les feuilles.
- Ajouter maintenant le sucre et bien mélanger puis laisser macérer 1 à 2 jours en remuant de temps en temps afin que le sucre se dissolve mais aussi pour éviter qu'il ne reste au fond.
- Passer ce sirop au tamis.
- Porter le à ébullition.
- Vous pourrez ensuite remplir à ras-bord des bouteilles en verre préchauffées.
- Il faut boucher immédiatement et conserver dans un endroit frais et sombre.

## CROSTINI AU PESTO

À l'heure de l'apéro, faites griller de fines tranches de pain, frottez-les avec une gousse d'ail, recouvrez d'une fine couche de pesto et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

## HARICOTS VERTS À LA MOUSSELIN DE TOMATES ET OEUFS MOLLETS

Pour 4 personne(s)

- 1 kg de haricots verts fins,
- 8 œufs + 1 blanc d'œuf,
- 50 g de crème fraîche épaisse,
- 200 g de tomates type Marmande,
- 2 échalotes émincées,
- ½ jus de citron,
- 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée,
- Sel & poivre blanc du moulin.

Laver, effiler et cuire les haricots verts à la vapeur 10 min en autocuiseur.

Cuire les oeufs mollets 5 min et les écaler délicatement. Réserver.

Sur 4 assiettes, déposer les haricots verts, les oeufs en coupés en deux et napper les haricots verts de sauce mousseline à la tomate.

Mousseline de tomates :

Monder, épépiner et passer les tomates au mixer 1 min.

Monter le blanc d'œuf en neige.

Dans un bol mettre les tomates, le blanc d'œuf, la crème fraîche, le citron, les échalotes, la ciboulette, saler, poivrer et remuer.

## ÇA N'A RIEN À VOIR

*Devenons le changement que nous souhaitons voir dans le monde.*

*Gandhi*

### Les sources du P'tit bio

<http://bouledecoton.free.fr>  
[www.750g.com](http://www.750g.com)  
[www.trucsdegrandmere.com](http://www.trucsdegrandmere.com)  
[www.lapenseedujour.net](http://www.lapenseedujour.net)



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)