

CURRY DE CONCOMBRE

pour 4 personnes

- 2 concombres moyens
- 4 petites tomates
- 1 dl lait écrémé
- 1 cc maïzena
- 1 petit piment ou pâte de piment toute prête
- curry
- sel

Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur (après l'avoir pelé si vous le faites, mais un conseil, le concombre tout comme les courgettes sont plus digestes avec la peau), enlevez le milieu s'il y a beaucoup de grains, puis coupez les deux moitié en tronçons de 1cm.

Dans une casserole anti-adhésive, faites revenir le piment haché avec le curry (madras si vous voulez que ce soit très fort sinon curry doux), ajoutez le concombre et laissez cuire à feu doux pendant 10min.

Ensuite ajoutez les tomates coupées grossièrement en quartiers, laissez à nouveau pendant 10min.

Dans un bol, mélangez le lait avec la maïzena, ajoutez le tout au légume et laissez 1 ou 2 mn pour que la sauce épaississe.

Servez chaud.

On peut aussi remplacer le lait et la maïzena par de la crème acidulée ajoutée au dernier moment.

CLAFOUTIS DE LÉGUMES

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Pour 2 personnes

- 2 petites courgettes
- 2 tomates
- 2 pommes de terre cuites
- 2 gros œufs
- 25 cl de lait écrémé
- 2 CS de maïzena
- bouillon
- persil
- sel, poivre

Coupez les pommes de terre en quartiers.

Éliminez les extrémités des courgettes, taillez-les en rondelles sans les éplucher. Découpez les tomates en deux, pressez les pour éliminer l'eau et les graines puis tranchez-les.

Dans une poêle, chauffez un peu de bouillon à feu vif et faites revenir successivement les rondelles de courgettes puis de tomates 2 à 3 minutes.

Chauffez le four à th.7 (210°C).

Dans une jatte, battez au fouet les œufs avec la maïzena. Délayez avec le lait. Salez puis poivrez.

Versez dans un plat à four. Répartissez tous les légumes dans le plat et parsemez de persil ciselé. Laissez cuire 25 min au four.

Servez chaud ou tiède dans le plat de cuisson

ÇA N'A RIEN À VOIR

*Le monde appartient aux optimistes,
les pessimistes ne sont que des
spectateurs.*

François Guizot

LE PETIT BI

ANNÉE 2009 - SEMAINE 35

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)
tomates	2,5 € le kg	500 g	1 kg	1,2 kg
aubergine	3,1 € le kg		400 g	
concombre	1,3 € la pièce			1
poivron	3,5 € le kg	200 g		500 g
tomate cerise	2 € la barquette	1	1	1
courgette	1,5 € le kg	250 g	500 g	500 g
patisson	4 € le kg			500 g
basilic	1 € le bouquet	1	1	1
Valeur		5,33 €	7,49 €	11,18 €

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

CROQUETTES DE COURGETTE

Les sources du P'tit bio

<http://bouledecoton.free.fr>
www.750g.com
www.415.fr
www.trucsdegrandmere.com
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
Mél : contact@epi-jdb.fr

- 2 courgettes
- 1 œuf
- Maïzena
- Sel, poivre

Râper les courgettes avec la pelure.
Dégorger 1 heure dans du sel (environ 1 CS de sel) Égoutter.
Ajouter l'œuf.
Saler. Poivrer.
Ajouter 4 CS de maïzena, et remuer pour former une masse compacte (si ça reste trop liquide, rajouter encore de la farine...)
Chauffer une goutte d'huile dans une poêle, y déposer des boules à l'aide de 2 CS. ne fois dorées, les retourner et dorer l'autre côté.
Déguster