



PAIN DE COURGETTES

Pour 4 personnes

- 3 grosses courgettes
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- sel, poivre, basilic
- 4 œufs
- 1 petit pot de crème fraîche
- 3 ou 4 biscottes émiettées (chapelure)

Peler quelques courgettes (selon grosseur), les couper en petits dés, puis les faire revenir à l'huile d'olive 20 à 25 mn avec l'ail haché, le sel, le poivre et le basilic.

D'autre part, battre énergiquement 4 œufs, puis y incorporer la crème fraîche et la chapelure. Mélanger le tout aux courgettes.

Cuire environ 45 mn à four moyen, dans un moule à cake beurré et tapissé de rondelles de courgettes.

Servir tiède ou froid. .

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr
- un coup de fil : 02 99 60 67 27

GALETTES DE POMMES DE TERRE

Pour 6 personnes

- 6 grosses pommes de terre
- 2 c. à soupe rases de farine
- 1 œuf
- 2 oignons
- 1 botte de sauge
- huile

Epluchez et lavez les pommes de terre. Râpez-les très finement avec les oignons. Enlevez l'eau en pressant dans les mains.

Mettez-les dans une terrine. Ajoutez sel, poivre, farine, l'œuf, ainsi que la sauge coupée.

Façonnez à la main des galettes de 1 cm d'épaisseur avec cette préparation.

Faites frire à l'huile des deux côtés, dans une poêle bien chaude, 10 minutes de chaque côté.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 24

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT—EPI – 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	2 parts		4 parts	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Courgette	kg	2,80 €	0,500	1,40	0,800	2,24
Oignon blanc	botte	1,80 €	1	1,80	1	1,80
Petit pois	kg	5,50 €	0	0	0,600	3,30
Pomme de terre primeur	kg	3,90 €	0,500	1,95	0,700	2,73
Salade	pièce	1,10 €	1	1,10	2	2,20
Sauge	botte	1 €	1	1	1	1
		Valeur	7,25 €		12,71 €	

* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés aux CFPPA du Rheu (certifié ECOCERT)

IMPORTANT : Le point sur la livraison de vos paniers

Vous trouverez dans votre panier de cette semaine un courrier faisant le point sur votre livraison de paniers (paniers livrés et restants à livrer).

Nous vous remercions de bien le lire et de nous informer ainsi de vos projets estivaux (paniers que vous souhaitez annuler et/ou doubler) afin de nous aider dans notre organisation !

Les sources du P'tit Bio :

www.mercotte.fr
www.marmiton.org



Tél. 02 99 60 67 27
site web : www.epi-jdb.fr
Mail : paniers@epi-jdb.fr

La sauge

Son nom vient du latin « salvare » qui signifie sauver : en effet, au Moyen-âge, la sauge était reconnue comme étant une plante salvatrice car elle possède de nombreuses vertus médicinales. Utilisée comme herbe aromatique, son goût est puissant, légèrement amer et camphré. Elle se marie bien avec le porc et les volailles, ainsi qu'avec les féculents.