



POÊLÉE DE CONCOMBRE

Pour 3 personnes

- 3 gros concombres
- 3 à 4 gousses d'ail
- Paprika
- Sucre
- Beurre
- Huile
- sel, poivre
- crème fraîche

Laver, éplucher et épépiner les concombres. Les tailler en petits bâtonnets.

Eplucher et couper en dés les gousses d'ail.

Dans une sauteuse, faites revenir l'ail dans une cuillerée d'huile. Le laisser blondir.

Mélangez du beurre et de l'huile, les ajouter avec les concombres.

Saupoudrez de poivre, sel et sucre. Couvrir et laisser fondre. Remuer de temps en temps.

Au bout d'une petite demi-heure, quand les concombres sont à peine dorés, ajouter le paprika.

A la fin de la cuisson, ajouter de la crème fraîche.

Avant de servir, saupoudrer de persil.

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

TOURTE AU JAMBON

ET SALADE VERTE

Pour 2 personnes

- une pâte feuilletée
- une salade
- 200g de jambon
- huile d'olive
- sel et poivre

Diviser votre pâte feuilletée en deux et étaler une moitié dans un moule à gratin ou un petit moule à tarte si vous avez. Piquez le fond.

Faire revenir la salade lavée et découpée en lamelles ou petits morceaux avec le jambon dans un peu d'huile d'olive. Assaisonnez si besoin (le jambon est déjà salé).

Mettre cette préparation dans votre moule. Fermer avec la deuxième moitié de votre pâte, bien souder les deux bords avec les doigts mouillés et piquez de nouveau avec une fourchette.

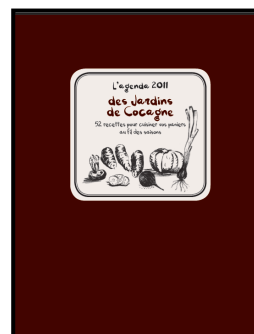
Cuire à 190°/220°C (thermostat 6/7), jusqu'à ce que le dessus de la tourte commence à brunir.

Les sources du P'tit Bio :
www.marmiton.org

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 26

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ÉCOCERT—EPI – 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	2 parts		4 parts	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Ail	botte	1,10 €	1	1,10	1	1,10
Ciboulette	botte	0,80 €	1	0,80	1	0,80
Concombre	pièce	1,40 €	1	1,40	1	1,40
Courgette	Kg	3,00 €	0,500	1,50	0,600	1,80
Pomme de terre	Kg	3,20 €	0,600	1,92	0,800	2,56
Salade	Pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10
		Valeur		8,02 €		10,06 €



En 2011, passez l'année avec les Jardins de Cogne !

En 2011, nous fêterons les 20 ans du premier Jardin de Cogne. Pour marquer l'évènement, le Réseau Cogne travaille avec les éditions Rue de l'Echiquier à la réalisation de **l'Agenda 2011 des Jardins de Cogne**, un agenda qui est aussi un livre de recettes puisqu'il propose chaque semaine une recette originale et simple pour cuisiner les légumes du panier bio. **52 recettes donc, pour cuisiner au fil des saisons!**

Sa parution est prévue à l'automne 2010 (7 octobre) et son prix est de 10 euros.

Afin de préciser le tirage, nous avons besoin de savoir combien d'exemplaires EPI souhaite commander à sa parution.

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous envoyer un e-mail à :

paniers@epi-jdb.fr



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