



## RÉMOULADE DE COURGETTES

Pour 4 personnes

- 3 courgettes
- Mayonnaise
- thym
- sel et poivre
- 2 tomates bien mûres
- huile d'olive

Râper les courgettes et les faire dégorger avec du sel dans une passoire.

Peler les tomates et les couper en petits dés, les faire revenir quelques minutes à la poêle pour qu'elles rendent l'eau.

Mélanger les courgettes avec la mayonnaise et le thym.

Saler et poivrer les tomates et ajouter un filet d'huile d'olive.

Servir la rémoulade de courgettes sur le lit de tomates.

### Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : [paniers@epi-jdb.fr](mailto:paniers@epi-jdb.fr)
- un coup de fil : 02 99 60 67 27

## HARICOTS VERTS AU FOUR

Pour 4 personnes

- 500 g de haricots verts
- 150 g de jambon blanc
- 125 g de yaourt
- 50 g de pancetta
- 50 g de parmesan râpé
- 3 œufs
- 1 gousse d'ail (facultative)
- 1 oignon
- 30 g beurre
- sel et poivre

Eplucher, laver et faire blanchir les haricots.

Couper la pancetta en petits dés, puis les faire rissoler avec de l'ail et de l'oignon dans le beurre. Ajouter les haricots, puis laisser mijoter, avant d'incorporer le jambon préalablement découpé en lanières.

Cuire le tout 2 min, puis le verser dans un plat à feu beurré.

Battre les œufs dans une terrine, puis y incorporer une poignée de parmesan râpé, le yaourt, du sel et du poivre. Bien mélanger le tout.

Napper les haricots de cette préparation, saupoudrer avec le reste du parmesan et passer le plat 10 min au four préchauffé à 200°C (thermostat 6/7).

Servir chaud.

**Les sources du P'tit Bio :**  
[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 27

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique -			Prix EPI à l'unité		2 parts		4 parts	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur		
Basilic citronné	botte	0,80 €	1	0,80	1	0,80		
Concombre	pièce	1,80 €	1	1,80	1	1,80		
Courgette	kg	2,60 €	0,800	2,08	1	2,60		
Fenouil	pièce	1,40 €	0	0	1	1,40		
Fève	kg	3,10 €	0	0	0,400	1,24		
Haricot vert	kg	7,50 €	0,300	2,25	0,400	3		
Radis	botte	1,65 €	1	1,65	0	0		
Tomate	kg	3,60 €	0	0	0,750	2,70		
		<b>Valeur</b>		<b>8,58 €</b>		<b>13,54 €</b>		

### Fiche de synthèse de la livraison de vos paniers

Vous avez trouvé il y a quelques semaines une fiche de synthèse nominative faisant le point sur la livraison de vos paniers de légumes.

Celle-ci vous permet de définir les paniers que vous souhaitez annuler, doubler ou ajouter pendant l'été.

Merci aux retardataires de nous la renvoyer rapidement, afin que nous puissions organiser notre chantier pour les deux prochains mois !



Tél. 02 99 60 67 27  
site web : [www.epi-jdb.fr](http://www.epi-jdb.fr)  
Mail : [paniers@epi-jdb.fr](mailto:paniers@epi-jdb.fr)

### Les tomates et les haricots verts font leur apparition dans les paniers !

Ça y est : le panier d'été est là !

Concombre, courgette, fenouil et maintenant tomate et haricot vert vont mettre de la couleur dans vos assiettes.

A venir prochainement : les tomates cerise, les poivrons et les aubergines, aidés (enfin!) par le soleil...