



## PORC AU MIEL ET À LA BETTERAVE

Pour 4 personnes

- morceaux de porc pour 4 personnes
- 1 belle betterave crue
- 2 gros oignons rouge
- 2 gousses d'ail
- environ 6 pruneaux dénoyautés
- 2 c. à soupe de miel
- sel
- cannelle
- cumin
- 75 cl de thé
- une bonne cuillère à café de poudre de manioc (ça sert à attendrir la viande et à rendre la sauce onctueuse)

Faire le thé et y mettre, le miel, les pruneaux et la betterave coupée en lamelles.

Dans une cocotte faire roussir la viande dans l'huile d'olive, mettre les oignons, l'ail et les épices + sel, tourner et continuer de faire roussir.

Ajouter la préparation de thé/betterave/pruneaux/miel.

Verser le manioc (dilué au préalable dans un peu d'eau froide) et faire mitonner le tout en mettant le couvercle et en baissant le feu à flamme moyenne.

Après environ 20 min, ouvrir le couvercle et faire réduire s'il y a trop d'eau, la sauce doit être onctueuse. Servir avec des pommes de terre.

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

## CAVIAR DE COURGETTES

Pour 4 personnes

- 1 kg de courgettes
- 0,500 kg de tomates
- 1 gros oignon
- 50 g de farine
- 1/4 de litre de lait
- 2 c. d'huile d'olive
- ail
- sel, poivre
- piment fort

Cuire les courgettes dans de l'eau légèrement salée.

Dès qu'elles sont cuites, les égoutter.

Faire revenir un oignon avec l'huile d'olive dans une sauteuse, en évitant la coloration de l'oignon. Quand l'oignon est translucide, ajouter les tomates en dés et les courgettes.

Faire revenir pendant une dizaine de minutes à feu vif, ajouter ensuite la farine et le lait froid.

Tout en remuant énergiquement, écraser avec une cuillère en bois tous les ingrédients dans la sauteuse jusqu'à obtenir un appareil ni trop liquide ni trop compact.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 36

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	kg	7,50 €	0,250	1,87	0,250	1,87
Basilic	botte	0,90 €	1	0,90	1	0,90
Betterave	kg	1,50 €	1	1,50	1	1,50
Courgette	Kg	2,10 €	0,500	1,05	0	0
Haricot vert	kg	6,30 €	0	0	0,400	2,52
Melon	pièce	0,90 €	0	0	1	2,50
Oseille	botte	0,90 €	0	0	1	0,90
Salade	pièce	1,00 €	1	1,00	1	1,00
		<b>Valeur</b>		<b>6,32 €</b>		<b>11,19 €</b>

### 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

### Rencontrons-nous !

**30 septembre : Portes ouvertes des Jardins du Breil !**

La semaine 39 est la dernière de votre abonnement 2009-2010.

Il est important que vous, adhérents à notre chantier d'insertion, veniez aux Jardins rencontrer toute l'équipe qui travaille chaque jour à la production des légumes que vous trouvez dans votre panier.

**Tous les adhérents sont donc invités le 30 septembre de 11h à 19h à venir retirer son panier aux Jardins du Breil : les livraisons ne seront donc pas assurées dans les dépôts cette semaine-là !**

Visite des jardins, petit marché de producteurs bio locaux et expositions... Regardez le programme dans vos paniers !



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