



NAVETS FARCIS

Pour 4 personnes

- navet : 8
- farce : 400 g
- persil : 1 bouquet
- jaune d'oeuf : 1
- huile d'olive : 3 c. à soupe
- sel, poivre

Préchauffez le four th.7 (210°C).

Pelez les navets.

Faites-les cuire 20 min dans l'eau bouillante salée. Egouttez-les et égouttez-les.

Gardez les coques de côté et hachez la chair récupérée.

Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.

Dans un saladier, mélangez la farce avec le navet haché, les 3/4 du persil, le jaune d'oeuf, 2 c. à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre.

Remplissez les coques de navets avec la préparation. Disposez les navets dans un plat à four.

Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, parsemez-les du reste de persil ciselé et enfournez.

Faites cuire 15 à 20 min.

Servez dès la sortie du four avec une salade.

SOUPE 3 C : COURGE, CAROTTE, COCO

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min

- 1,2 kg environ de courge muscade
- 4 carottes
- 1 oignon
- sel et poivre
- 2 c. à café de cumин en poudre
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 briquette de lait de coco (20 cl)
- 30 g de mimolette
- eau

Éplucher et couper la courge, les carottes et l'oignon en gros morceaux.

Faire cuire environ 10 min dans une cocotte minute avec de l'eau, le cumин en poudre, le cube de bouillon de légumes, le sel et le poivre.

Mixer avec un mixer plongeant et ajouter la briquette de lait de coco. Bien remuer. Parsemer de copeaux de mimolette (faits à l'économiste) avant de servir.

** Trucs de grand-mère **

- **Pour avoir des zestes à l'avance**, préparez-en et faites les sécher : étalez les zestes sur une plaque puis passez-les au four à 150 degrés pendant une demi-heure en vérifiant qu'ils ne grillent pas. Conservez les zestes dans une boîte hermétique ensuite.
- **Pour éviter que le lait accroche au fond de votre casserole**, lors de son chauffage, mettre dans le fond de votre casserole une fine pellicule d'eau avant de verser votre lait !
- **Faire ses propres bouillons de légumes** : lorsque vous faites cuire des légumes à l'eau, ne jetez pas l'eau et mettez là dans des sacs ou des récipients au congélateur.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 4

		Prix EPI à l'unité	2 parts		4 parts	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Carottes*	kg	2,10 €	0,600	1,26	0,900	1,89
Courge	kg	2,00 €	0,700	1,40	1	2,00
Mâche	kg	13,90 €	0,050	0,70	0,100	2,10
Navets violets*	kg	2,60 €	1	2,60	1	2,60
Pommes de terre	kg	1,60 €	0,700	1,12	1	1,60
		Valeur		7,08 €		10,19 €

* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés chez M. Trévilly, St-Malo (certifiés Acllave)

Jeudi 28 janvier, l'équipe d'Epi - les Jardins du Breil sera l'invitée du "Tea Time" de Radio Laser.

Amandine et Stéphane, jardiniers, et Typhaine, animatrice du réseau adhérents, iront échanger sur le fonctionnement des Jardins du Breil et le quotidien du maraîchage biologique.

A écouter jeudi prochain de 17h à 18h sur 95.9 !

Vous faites partie d'une entreprise ou d'une association adhérente à nos paniers ?

Vous souhaitez visiter les Jardins du Breil pour en savoir plus sur les modes de culture de vos légumes : contactez-nous et nous vous organiserons votre venue !

paniers@epi-jdb.fr

Connaissez-vous...

La Maison de la Consommation et de l'Environnement ?

La mce anime des projets inter associatifs sur l'alimentation, la santé, le logement, le crédit et la banque, le surendettement, l'énergie, les déchets, l'eau, les pesticides, les ogm, la restauration collective, la pollution de l'air intérieur, les assurances, les arbres remarquables...

Située à Rennes, elle propose également un Centre de Ressources Education à l'Environnement (CREE) pour accompagner les porteurs de projets pédagogiques en environnement et développement durable.

Les animateurs, enseignants, ou toute autre personne qui souhaite monter un projet y trouvera de l'information, de la documentation, des outils pédagogiques et du conseil.

Renseignements : www.mce-info.org

Les sources du P'tit Bio :

www.cuisineaz.com

www.mamiton.org

www.trucsdegrandmere.com



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr