

## FÈVES AU JAMBON

Pour 4 personnes

- 500 g de fèves fraîches écosées
- 300 g de dé de jambon (un bon talon d'un bon jambon fait l'affaire)
- 300 g de carottes
- un oignon
- persil et ail
- un bouillon de légumes en cube

Ecosser les fèves, prévoir 1 kg de fèves fraîches pour récolter 500 g de graines.

Eplucher les carottes, les couper en rondelles.

Découper le talon de jambon en dés.

Rincer les légumes.

Faire fondre du beurre dans une casserole en fonte.

Faire revenir un oignon, lorsque l'oignon est roux jeter les dés de lardons dans la cocotte comme s'ils étaient des lardons.

Ajouter le mélange de fèves et carottes. Saupoudrer de persil et d'ail haché. Remuer le tout.

Ajouter le carré de bouillon de légumes en l'émiettant, mouiller l'ensemble avec un demi verre d'eau.

Laisser cuire à feu doux durant 30 min.



## CAROTTES À L'ORIENTALE

Pour 4 personnes

- 500g de carottes coupées en gros morceaux ou en lamelles épaisses
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Faites cuire les carottes à la vapeur ou dans l'eau, de façon à ce qu'elles soient encore quasiment croquantes.

Les égoutter.

Dans un saladier, mélanger les carottes, le cumin, l'ail écrasé, l'huile d'olive et le vinaigre.

Ajouter sel et poivre à sa convenance.

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

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 21

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par FR-BIO-01		Prix EPI à l'unité	DUO		FAMILLE	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Carotte	botte	2,50 €	1	2,50	1	2,50
Courgette	kg	2,50 €	0,400	1,00	0,600	1,50
Fève	kg	3,60 €	0	0	0,500	1,80
Navet	botte	2,00 €	0	0	1	2,00
Oignons nouveaux	botte	2,00 €	1	2,00	1	2,00
Pomme de terre nouvelle	kg	4,50 €	0,400	1,80	0	0
Radis	botte	1,30 €	1	1,30	2	2,60
Salade	pièce	1,10 €	0	0	1	1,10
		<b>Valeur</b>		<b>8,60 €</b>		<b>13,50 €</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



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)

### Les 1ères fèves dans vos paniers

Les fèves arrivent et prennent la place des pois mange-tout. Riche en fibres, magnésium et vitamines B et C, elles font partie intégrantes de bonnes recettes du sud !

### EPI—Les Jardins du Breil sur Facebook !

Vous aussi vous appartenez au réseau Facebookien de la toile ? Retrouvez-nous sur la page « Le Panier Bio EPI », cliquez sur « j'aime » et soyez informés de toute notre actualité !

N'hésitez pas à en parler autour de vous. La vie des Jardins se diffusent !

### Livraison la semaine de l'Ascension

Comme chaque année, les paniers du jeudi seront livrés le mercredi !

Pour les adhérents concernés, vous trouverez votre panier **le mercredi 1er juin** dans votre dépôt habituel.