



COURGETTES BOLOGNAISES

Pour 4 personnes

- 1 kg de courgettes
- 500 g de viande hachée
- 400 g de coulis de tomate
- ail, persil
- sel et poivre
- gruyère râpé ou parmesan

Couper les courgettes en rondelles et les faire cuire 20 mn à la vapeur.

Pendant ce temps, faire revenir 10 mn la viande hachée dans un peu de matière grasse. Ajouter le coulis de tomate, l'ail, le persil, le sel et le poivre. Laisser cuire encore 5 mn.

Mélanger le tout. Facultatif : saupoudrer de gruyère râpé ou de parmesan.

RISOTTO AU FENOUIL

Pour 4 personnes

- 1 fenouil
- 80 g de beurre
- 1 oignon
- 250 g de riz
- 3/4 de litre de bouillon
- 100 g de parmesan
- 4 branches de persil
- sel et poivre

Couper le fenouil en très fine lamelles ou en petits dés. Faire fondre 50 g de beurre dans une cocotte, y faire blondir l'oignon finement haché. Ajouter le fenouil et faites bien revenir jusqu'à ce que le mélange soit cuit (à feux doux et couvert). Jeter le riz en pluie et faites revenir jusqu'à ce que le riz soit translucide. Saler, poivrer, mouiller avec le bouillon chaud. Cuire 20 mn (le riz doit être 'al dente'). Au moment de servir, incorporer le reste de beurre en petites noisettes et le fromage râpé. Parsemer de persil haché si vous le désirez.

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

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 23

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	Quantité	Valeur
Basilic	botte	1,10 €	0	0	1	1,10		
Bette	botte	1,00 €	1	1,00	0	0		
Carotte	botte	2,50 €	1	2,50	0	0		
Concombre	pièce	1,40 €	0	0	1	1,40		
Courgette	kg	2,30 €	0,800	1,84	1,500	3,45		
Fève	kg	3,60 €	0	0	0,700	2,52		
Fenouil	pièce	1,00 €	0	0	1	1,00		
Navet	kg	2,20 €	0	0	0,600	1,32		
Salade grenobloise	pièce	0,70 €	1	0,70	1	0,70		
Salade (laitue ou batavia)	pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10		
			Valeur		7,14 €		12,59 €	



Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,
- un e-mail : 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
Mail : contact@epi-jdb.fr

Parrainage de la ruche

Comme vous le savez, depuis un an, une ruche a pris place aux Jardins du Breil : les champs sont en effet un magnifique terrain de jeu pour les abeilles, qui semblent prendre goût à la vie ici, l'essaim étant en constant développement.

Nous avons créé un partenariat avec un apiculteur qui vient régulièrement prendre soin des abeilles, en échange d'une partie de la production de miel. Il en profite pour, à chacune de ses venues, initier un ou deux jardiniers à l'apiculture.

Par cette action, nous souhaitons, à notre échelle, participer à la sauvegarde des abeilles en grande disparition et ainsi vous sensibiliser sur cette question.

Pour cela, dans un 1er temps, nous allons vous proposer de devenir parrain de notre ruche !

Un peu de suspens ! Une info précise très bientôt dans votre panier !

