



RÉMOULADE DE COURGETTES

Pour 4 personnes

- 3 courgettes
- mayonnaise
- thym (quantité selon votre goût)
- 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.

CRÈME DE FÈVES

Pour 4 personnes

- 250 g de fèves
- 1 oignon
- 5 cl de crème fraîche liquide
- 2 feuilles de sauge
- 25 g de beurre

Epluchez et émincez l'oignon, puis faites-le revenir 5 min dans une poêle à feu vif, avec 1 peu de beurre; salez et poivrez.

Chauffez une grande casserole d'eau avec 2 cuillères à soupe de sel fin. A ébullition, plongez les fèves et faites-les cuire 8 min; égouttez-les.

Versez les fèves dans la poêle, ajoutez 15 g de beurre, la crème fraîche et la sauge.

Salez, poivrez, laissez réchauffer 2 min puis servez!

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

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 27

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
Ciboulette	bouquet	0,90 €	1	0,90	0	0
Courgette	kg	2,30 €	1	2,30	1,200	2,76
Fève	kg	2,90 €	0,400	1,16	1,200	3,48
Haricot vert	kg	7,00 €	0	0	0,400	2,80
Persil	bouquet	0,90 €	0	0	1	0,90
Salade	pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10
Tomate cerise	kg	11,00 €	0,200	2,20	0	0
Tomate Paola	kg	2,90 €	0	0	0,700	2,03
		Valeur		7,66 €		13,07 €



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

Mouvements dans notre équipe de jardiniers!

Manuel et Alexis viennent de finir leur contrat aux Jardins, Manuel pour exercer un autre métier et Alexis pour son entrée prochaine au BPREA du Rheu (formation professionnelle en maraîchage bio).

En parallèle, Edmond vient d'intégrer notre équipe !

D'autres recrutements sont en cours pour compléter nos effectifs.

Devenez Parrain ou Marraine de nos abeilles !

Un courrier vous explique tout dans votre panier de cette semaine.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements : paniers@epi-jdb.fr

A noter dans vos agendas

La journée portes ouvertes 2011 d'EPI—les Jardins du Breil aura lieu **le samedi 24 septembre**, le même jour que la Fête de quartier de Beauregard.

Un programme riche et varié, nous permettant de nous rencontrer !

Détail de cette belle journée à la rentrée.