



CURRY DE COURGETTES

Pour 2 personnes

- 4 courgettes moyennes
- 1 oignon
- 1 c. à café d'huile d'olive
- sel
- 1 c. à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche)

Emincer l'oignon et le faire revenir 5 minutes avec l'huile d'olive.

Ajouter les courgettes coupées en rondelles, le sel et les épices.

Faire mijoter 45 minutes à feu doux en remuant plusieurs fois au cours de la cuisson.

Goûter et réajuster l'assaisonnement si besoin.

Ajouter la crème fraîche en toute fin de cuisson.

GNOCCHI A LA BETTERAVE

Pour 4 -6 personnes

- 200 g de betterave cuite à la vapeur
- 1 kg de pommes de terre
- 200 g (environ) de farine
- sel

Cuire les pommes de terre à l'eau salée, les éplucher et les passer à la moulinette.

Quand elles sont encore chaudes, y ajouter la farine, le sel et les betteraves passées au mixeur.

Si le temps est plutôt humide il faudra peut-être ajouter encore un peu de farine.

Façonner des bâtonnets et les couper en petits cubes que l'on roulera sur les dents d'une fourchette.

Au fur et à mesure qu'ils sont prêts, les aligner sur un torchon enfariné.

Les jeter ensuite dans de l'eau salée à ébullition et les enlever dès qu'ils remontent à la surface.

Les passer à la poêle quelques minutes avec des tomates concassées, de huile d'olive, olives vertes et/ou noires et des pignons.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 40

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
Betterave	botte	2,30 €	0	0	1	2,30		
Carotte	kg	2,30 €	0,700	1,61	0,700	1,61		
Courgette	kg	1,70 €	0,300	0,51	0	0		
haricot	kg	6,00 €	0	0	0,800	4,80		
mâche	kg	10,5 €	0,300	3,15	0	0		
Oignon	kg	2,50 €	0,300	0,75	0	0		
radis	botte	1,30 €	1	1,30	1	1,30		
salade	pièce	2,80 €	0	0	1	1,10		
Tomate andine cornue	kg	2,80 €	0	0	0,600	1,68		
Valeur				7,32 €		12,79 €		

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

Bonne année !!!!

Nous reprenons cette semaine une nouvelle année d'abonnement.

Bienvenue aux nouveaux adhérents.

Petits rappels de fonctionnements

- Si vous souhaitez annuler un panier, merci de nous le signaler lundi avant 10 h de la semaine concernée (par mail ou téléphone).
- Si vous avez un double panier, vous aurez alors deux paniers séparés afin de ne pas abimer les légumes.



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

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



ERRATUM !

Une petite erreur c'est glissée dans le p'tit Bio de la semaine dernière : il était prévu des tomates pour le panier famille et pas pour le panier Duo...