



SOUPE

À LA COURGE BUTTERNUT

- 1 courge butternut
- 3 carottes
- 3-4 pommes de terre suivant leur taille
- 1 pomme
- 1 cuillère à café de 4 épices
- sel

Eplucher tous les légumes et le fruit.
Les couper en morceaux.

Les mettre à cuire en les recouvrant d'eau, ajouter la cuillère de 4 épices.

Laisser cuire à feu fort et à couvert jusqu'à ce que les morceaux de butternut soient tendres (environ 30 minutes).

Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'un joli velouté orange.

Réajuster l'assaisonnement en sel selon votre convenance.

POTIMARRON FARCI

- 1 potimarron (selon le nombre de personne)
- 250 g de champignons de Paris frais
- lardons (ou lard)
- gruyère râpé
- crème fraîche
- un peu d'estragon
- sel et poivre

Découper le chapeau du potimarron, évider un peu de chair et la couper en morceaux.

Le but est de farcir le potimarron avec un mélange de champignons émincés, de lardons, crème, gruyère, et le reste des morceaux de potimarron.

Regarnir le potimarron, poser le chapeau et enfourner à feu doux pendant 30 à 40 mn.

Vérifier la cuisson, la chair du potimarron doit être tendre.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 44

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
Bette	kg	1,60 €	1	1,60	0	0
Butternut	kg	2,60 €	0	0	2	5,20
Céleri	Pièce	2 €	0	0	1	2
Chou rave	Pièce	1,20 €	1	1,20	1	1,20
Courgette ou patisson	kg	1,70 €	0	0	0,500	0,85
Oignon	kg	2,50 €	0,15	3,375	0	0
Pomme de terre	Kg	1,60 €	1	1,60	1,300	2,08
Poireau	Kg	2,60 €	0	0	0,500	1,30
Potimarron	Kg	2,60 €	1	2,60	0	0
Valeur				7,375 €		12,63

Pour annuler un panier

- Avant le lundi 10h,
- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr
- un coup de fil : 02 99 60 67 27

Conservation du chou rave

Si vous ne le consommez pas dans les deux jours, couper les « feuilles » afin qu'elles ne se nourrissent pas de votre chou !!!
Vous pouvez cuisiner ces feuilles...



Tél. 02 99 60 67 27
site web : www.epi-jdb.fr
Mail : contact@epi-jdb.fr

Cuisiner le Butternut et le Potimarron avec la peau !!!

Vous pouvez effectivement préparer ces deux légumes sans les éplucher...lorsqu'ils sont frais.

Vous aurez une texture plus épaisse et plus gouteuse dans vos soupes et gratins !!!

