



## COURGE MUSQUÉE FARCIE

6 personnes

- 1 courge musquée
- huile d'olive
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à café de coriandre moulues
- 1 c. à café de moutarde
- 100 g de riz basmati
- herbes au choix
- épices au choix

Couper la courge en deux, dans le sens de la longueur. Enlever les graines. Eviter le milieu de la courge avec une petite cuillère, en laissant autour environ 1,5 cm.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive, dans une sauteuse.

Ajouter la chair hachée de la courge, l'oignon, l'ail et la coriandre, la moutarde, les épices et les herbes, ou tout autre ingrédient que vous voudriez mettre dans la farce (champignons...).

Faire revenir 4 min.

Ajouter le riz cru. Farcir une des moitiés de la courge, et la refermer avec l'autre moitié.

Enduire l'extérieur de la courge d'huile.

L'emballer dans du papier d'alu, et faire cuire 1 h 20 à four très chaud (220° C-therm.7).

Servir en coupant la courge en tranches.

## TARTE AUX BETTES, THON ET FÊTA

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de côtes de bettes
- 1 poignée de ciboulette
- 10 cl de crème fraîche
- environ 150 g de féta
- 10 cl de lait
- 1 œuf
- 1 pâte feuilletée
- 1 boîte de thon

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les côte de bettes coupées en morceaux pendant une dizaine de minutes.

Battre l'œuf entier dans un saladier, ajouter sel, poivre, ciboulette, la crème et le lait.

Disposer la pâte dans un plat à tarte, y mettre le thon émietté, les bettes, la féta coupée en cubes. Puis verser le mélange à base d'œuf.

Enfourner 30 mn, à 200 degrés.

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



# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 10

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	botte	1,50 €	1	1,50	1	1,50
Courge musquée	kg	2,30 €	0,800	1,84	1,400	3,22
Oignon	kg	2,60 €	0	0	0,700	1,82
Poireau	kg	2,60 €	0,800	2,08	0	0
Pomme de terre	kg	1,60 €	0	0	1	1,600
Pourpier	kg	9,50 €	0	0	0,200	1,90
Radis	botte	1,20 €	0	0	1	1,20
Roquette	kg	9,50 €	0,100	0,95	0	0
Rutabaga	kg	2,30 €	0	0	0,600	1,38
Topinambour	kg	2,20 €	0,500	1,10	0	0
<b>Valeur</b>				<b>7,47 €</b>		<b>12,62 €</b>

### 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

Duo	Famille	Total	évolution
155	57	212	+ 4

### Des choses à donner ?

Vous faites du vide ou du tri chez vous ? Des choses ne vous servent plus ?

Un frigo, une gazinière, de la vaisselle, une voiture, des plantes, un vélo...

N'hésitez pas à nous les proposer : cela peut intéresser un jardinier qui lui donnera une seconde vie !

Un mail : paniers@epi-jdb.fr

Ou 02 99 54 52 71

Merci !

### Marché des producteurs le 22 avril aux Jardins du Breil

Agrobio 35 organise un marché de producteurs locaux le dimanche 22 avril, de 10h à 18h, aux Jardins du Breil.

Nous vous en reparlerons bien sûr !

Si vous connaissez des artisans d'art, des conteurs, des musiciens qui souhaiteraient y participer, n'hésitez pas à nous transmettre le contact !