



BETTERAVES À LA CRÈME

- 500 g de betteraves crues
- 50 g de beurre
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- 2 c. à soupe de sucre
- 2 gousses d'ail
- persil
- sel et poivre

Eplucher et couper les betteraves en rondelles très fines.

Les mettre à cuire avec le beurre à couvert en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les betteraves soient tendres.

Saupoudrer de sucre et ajouter l'ail pressé.

Laisser cuire de nouveau mais sans couvrir pour que les rondelles de betterave caramélisent un peu.

Saler, poivrer et persiller.

Ajouter la crème juste avant de servir.

TAGLIATELLES DE COURGETTES

Pour 4 personnes

- 1 kg de courgettes
- huile d'olive
- Citron
- un peu d'ail écrasé

Débiter entièrement chaque courgette en lamelles (d'où les 'tagliatelles') à l'aide d'un couteau économe. Inutile d'éplucher les courgettes.

Faire cuire à la vapeur 8 min environ - ou plus ou moins suivant votre ustensile de cuisson vapeur, puis mettre à glacer (très important). Si on n'a pas le temps, 1/2 heure au congélateur.

Servir en salade très fraîche les tagliatelles de courgettes arrosées d'huile d'olive et de citron, sel et poivre, un peu d'ail si on aime.

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



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
betterave	botte	1,70 €	1	1,70	0	0
carotte	botte	2,30 €	1	2,30	0	0
courgette	kg	2,60 €	0	0	0,900	2,34
fenouil	pièce	1,20 €	0	0	1	1,20
persil	botte	1,10 €	0	0	1	1,10
plant de basilic	unité	0,50 €	0	0	1	0,50
pomme de terre nelle	kg	4,80 €	0	0	0,800	3,84
salade	pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10
soupe	unité	2,20 €	1	2,20	1	2,20
		Valeur		8,40 €		12,64 €

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr
- un coup de fil : 02 99 54 52 71



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Des plants de basilic !

Dans les paniers « Famille », vous trouverez un joli petit plant de basilic !

Il est à planter dans un petit pot (de fleur, yaourt, etc.) et à regarder grandir... Il a besoin de lumière et de soleil, et d'être arrosé régulièrement (mais pas trempé !).

Pour apprendre à patienter avant d'accompagner les futures salades de tomates (par exemple).

ATTENTION : Double panier = 2 paniers !

Si vous doublez votre panier, vous aurez 2 paniers à votre nom, afin de ne pas abîmer les légumes et faciliter l'organisation.

Bienvenue aux nouveaux adhérents de Villejean !

En espérant que nos paniers vous plairont et que nous transformerons l'essai de 6 semaines en abonnement jusqu'à fin septembre !

Duo	Famille	Total	évolution
208	59	267	+ 3