



FÈVES AU JAMBON

- 500 g de fèves fraîches écosées
- 300 g de dé de jambon
- 300 g de carottes
- un oignon
- persil et ail
- un bouillon de légumes en cube
- Fromage frais aux herbes

Ecosser les fèves. Eplucher les carottes, les couper en rondelles.

Découper le talon de jambon en dés. Rincer les légumes.

Faire fondre de la margarine dans une casserole. Faire revenir un oignon, lorsque l'oignon est roux jeter les dés de jambon dans la cocotte.

Ajouter le mélange de fèves et carottes. Saupoudrer de persil et d'ail haché. Remuer le tout. Ajouter le carré de bouillon de légumes. Laisser cuire à feu doux durant 30 mn.

En fin de cuisson, ajouter à l'ensemble une bonne cuillère de fromage frais. Remuer l'ensemble. Servir dans la cocotte.

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

CRUMBLE

AUX COURGETTES

Pour 4 personnes

- 1 kg de courgettes
 - 100 g de parmesan râpé
 - 2 cuillères à soupe d'échalotes
 - 2 cuillères à soupe de basilic
 - Sel, poivre
 - huile d'olive
- Pâte à crumble :
- 100 g de beurre
 - 100 g de farine

Laver et râper les courgettes, les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive, les échalotes et le basilic, le sel, le poivre, laisser cuire 5 à 10 mn.

Egoutter les courgettes, inclure le parmesan.

Préparer la pâte à crumble en mélangeant le tout jusqu'à l'obtention de sable épais.

Mettre les courgettes dans un plat à tarte huilé, recouvrir de la pâte émiettée.

Mettre au four 25 mn environs à 180°C.



LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 26

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
basilic botte	1,10 €	1	1,10	0	0
betterave cuite kg	3,50 €	0	0	0,700	2,45
carotte botte	2,30 €	1	2,30	0	0
ciboulette botte	1,10 €	0	0	1	1,10
courgette kg	2,60 €	0	0	1	2,60
fève kg	3,40 €	0,500	1,70	0,500	1,70
radis botte	1,20 €	0	0	1	1,20
salade pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10
tomate cerise kg	10,00 €	0	0	0,25	2,50
tartinable poireaux unité	2,00 €	1	2,00	0	0
Valeur			8,20 €		12,65 €

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

Inauguration de la « Patate chaude » réussie !

Après la dégustation de quelques radis et la visite des jardins, nous avons écouté les différents partenaires du projet : Eternal Network, EPI, Rennes Novosphère et bien sûr l'artiste 'Nicolas Floch'. Cela a permis de retracer l'histoire du projet et de visualiser l'aboutissement de ce long travail.

A la suite, nous nous sommes tous retrouvés autour d'un buffet concocté à base de nos légumes.

L'occasion de revoir des anciens jardiniers, des adhérents et de faire découvrir nos jardins aux invités curieux !

Les tomates attendent le soleil !

Elles sont nombreuses sur leurs pieds... mais toutes vertes ! En effet, les tomates n'ont pas encore rougi, le soleil se faisant attendre... Mais dès que celui-ci aura pointé son nez, vous en retrouverez à foison dans vos paniers !

Duo	Famille	Total	évolution
210	60	270	+3