

NEMS AUX COURGETTES

- 8 galettes de riz
- 1 courgette de taille moyenne
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1/2 bûche au chèvre
- 2 tranches de jambon blanc
- 2 verres standard de riz cuit
- 1 œuf
- curry, sel, poivre

Râper la courgette, après l'avoir épépinée; hacher l'oignon et l'échalote, émincer le fromage de chèvre et le jambon.

Mettre les galettes de riz à tremper afin de les ramollir.

Mélanger harmonieusement la courgette râpée, l'oignon, l'échalote, le riz, le fromage, le jambon et l'œuf, sel, poivre et curry (selon les goûts).

Sécher les galettes de riz très précautionneusement, afin de ne pas les percer, dans un linge propre, puis les mettre à plat.

Prendre une galette et disposer près du bord gauche une cuillère à soupe rase du mélange précédent, en ayant pris soin de se débarrasser du jus éventuel rendu par la courgette; former un boudin.

Replier le bord gauche de la galette de riz sur la farce, puis les bords du haut et du bas; ceci empêchera la garniture de sortir pendant la cuisson.

Enfin, rouler le boudin en forme de nem; procéder de la même façon pour les nems suivants.

Faire frire les nems dans de l'huile bien chaude, puis les égoutter sur du papier absorbant.



CRÈME DE FÈVE AU LAIT DE COCO

Pour 4 personnes

- 450 g de fèves congelées
- 20 cl de lait de coco
- 1 gousse d'ail
- 2 tablettes de bouillon de volaille
- Tabasco
- paprika doux
- coriandre

Faites bouillir un litre d'eau avec deux tablettes de bouillon de volaille. Mettez-y les fèves encore congelées et la gousse d'ail épluchée.

Laissez cuire 10 min après reprise de l'ébullition.

Egouttez les fèves en conservant le bouillon, en réserver quelques unes pour la décoration.

Mixez les fèves et l'ail avec le lait de coco et 5 ou 6 gouttes de Tabasco.

Ajoutez un peu de bouillon pour obtenir la consistance désirée.

Laissez reposer 30 min au frais en évitant l'évaporation (qui peut former une peau).

Redonnez un coup de mixer si vous voulez une consistance plus mousseuse.

Si nécessaire, rectifiez l'assaisonnement (attention, le bouillon de volaille est salé).

Versez la préparation dans des verrines, décorez de deux ou trois fèves réservées, d'une pincée de paprika doux et de quelques brins de coriandre.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 28

Produits d'origine Ille-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
aubergine	kg	3,40 €	0	0	0,500	1,70
basilic	botte	1,10 €	1	1,10	1	1,10
courgette	kg	2,60 €	0,600	1,56	1	2,60
fève	kg	3,40 €	0,600	2,04	0,600	2,04
poivron	kg	3,50 €	0,300	1,05	0,300	1,05
salade	pièce	1,10 €	0	0	1	1,10
tomate cerise	kg	7,50 €	0	0	0,400	3,00
tomate	kg	2,60 €	0,600	1,56	0	0
		Valeur	7,21 €		12,49 €	

Pensez à bien laver les tomates !

En prévention du mildiou, maladie qui sévit actuellement et qui se propage à grande vitesse (détruisant au passage les légumes), nous avons mis de la « Bouillie bordelaise », seul traitement accepté dans l'agriculture bio.

Comme il est à base de cuivre, nous vous conseillons de bien laver les tomates avant consommation (mais pas avant conservation, l'eau accentuant le vieillissement des fruits!).

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

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

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

Les sources du P'tit Bio :

www.marmiton.org



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Valeur moyenne des paniers

Depuis octobre dernier, vous avez reçu des paniers d'une valeur **moyenne** de

- 7,71 euros pour les Duos, soit 0,37 euros de légumes en plus par panier
- 12,58 euros pour les Familles, soit 0,11 euros de légumes en plus par panier

A ce jour, les paniers Duo ont reçu 11,81 euros de légumes en plus, et 4,27 euros pour les paniers Famille !!

Une baisse du nombre d'adhérents due à la fin de l'essai de 6 semaines de la Maison bleue. Adhérents que nous retrouverons pour la plupart à la rentrée !

Duo	Famille	Total	évolution
196	56	252	-18

