

Sauté de courgette express

- 5 courgettes
- Persil
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Vinaigre

Faire dorer les courgettes coupées en dés dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu vif. Saupoudrez ensuite de persil et d'ail écrasé, sel, poivre.

Remuez jusqu'à ce que les courgettes soient tendres mais encore croquantes. Ajouter un filet de vinaigre ou de jus de citron.



Tarte aux bettes

- 1 kg de blettes
- 1 gros oignon
- huile d'olive
- sel et poivre du moulin
- 2 œufs
- 2 c à soupe de basilic
- 4 c à soupe de crème épaisse
- 1 c à soupe de farine
- 2 c à soupe de parmesan
- 200 g de mozzarella
- 75 g dés de jambon
- 160 g blanc de poulet
- 1 grosse tomate
- 1 pâte feuilletée

Bien laver les blettes, les éplucher, couper le blanc et le vert en petits morceaux.

Dans une poêle avec 1 filet d'huile d'olive faire revenir le blanc avec l'oignon pendant 10 mn.

Ajouter le vert, le sel et le poivre et cuire encore 10 mn.

Bien égoutter.

Dans un saladier battre les œufs avec la crème, ajouter la farine tamisée, le parmesan, le basilic, le jambon et le blanc de poulet coupé en petits morceaux.

Couper 5 tranches de mozzarella, et les réserver. Couper le reste en petits cubes et les ajouter à la préparation. Bien mélanger le tout. Ajouter les blettes tiédies.

Mettre la pâte dans le moule et y verser la préparation.

Trancher fin la tomate (10 tranches). Couper en 2 les tranches de mozzarella.

Les poser sur la tarte, poivrer, puis couvrir avec la mozzarella. Cuire 45 à 50 mn à 200°.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 37

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
aubergine kg	3,40 €	0,500	1,70	0	0
basilic botte	1,00 €	1	1,00	1	1,00
bette botte	1,50 €	1	1,50	0	0
chou fleur (jeudi) kg	2,00 €	0	0	1	2,00
courgette kg	2,50 €	0	0	1	2,50
haricot vert kg	7,00 €	0	0	0,800	5,60
poivron kg	3,50 €	0,300	1,05	0	0
tomate ancienne (jeudi) kg	4,20 €	0	0	0,800	3,36
tomate paola (jeudi) kg	2,60 €	1,000	2,60	0	0
tomate paola (mardi) kg	2,60 €	1,000	2,60	1,000	2,60
tomate cerise kg	6,50 €	0	0	0,250	1,63
Valeur			7,85 €		13,10 €

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.marmilon.org



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Duo	Famille	Total	évolution
208	60	268	+3

Journée Portes Ouvertes !

Samedi 22 septembre, de 11h à 17h, retrouvons-nous aux Jardins du Breil pour notre rencontre annuelle !

L'occasion de faire connaissance et de nous revoir, de mettre des visages aux adhérents et pour vous à l'équipe des jardins !

Nous espérons que le soleil sera de la partie.

Au programme, des visites bien sûr, mais aussi des petits ateliers (semis, fresque collective) et des rencontres avec notre apiculteur (que d'histoires avec nos ruches!) et une passionnée des « mauvaises herbes » qui nous apprendra à les reconnaître et à les cuisiner !