

RECETTES

CHOU A LA LIÉGEOISE

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 chou frisé
- 1 plate-côte de porc
- 1 kg pommes de terre
- 6 saucisses fraîches (porc et veau)
- sel poivre
- 2 gousses d'ail
- thym
- laurier

Laver le chou, l'essorer puis le couper en lamelles et le faire blanchir 5 mn à l'eau bouillante salée, égoutter.

A part, dans une grande marmite puisque toute la "potée" va devoir y tenir à l'aise, faire revenir la plate-côte (+sel poivre thym laurier et ail), couvrir d'eau chaude à hauteur ; après ébullition, baisser le feu et laisser mijoter environ 1 h.

Ce délai écoulé, ajouter le chou, les pommes de terre en dés ainsi que les saucisses piquées, pour environ 3/4 h. Bien mélanger avant de servir

GRATIN DE COURGES BUTTERNUT

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 courge butternut
- 200 g de poitrine fumée
- 2 cuillères à soupe d'herbes hachées : cerfeuil, persil, ciboulette...
- 2 cuillères à soupe de pignons de pin
- sel, poivre
- noix de muscade
- crème liquide
- parmesan râpé à votre goût

Couper la butternut en cubes de 3 cm environ, et éplucher ensuite les morceaux. Cuire les morceaux 5 mn à la vapeur ou dans un fond d'eau non salée. Les morceaux doivent être tendres, mais ne pas s'effondrer.

Pendant la cuisson, hacher grossièrement la poitrine fumée (ou la couper en tout petits morceaux).

Disposer les morceaux de courge et de poitrine dans un plat à gratin, en mélangeant délicatement

Parsemer d'herbes hachées et de pignons de pin à votre goût. Assaisonner de noix de muscade et de poivre. Saler très légèrement, car la poitrine fumée est déjà salée (personnellement, je ne sale pas du tout, mais je force sur la noix de muscade). Verser une lichette de crème liquide (je dois mettre à peu près 5 cl), et finir par saupoudrer de parmesan râpé.

Enfourner 20 mn environ dans un four préchauffé à 210°C.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 48

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
chou frisé	Kg	2,10€	1,000	2,10	1,000	2,10
courge butternut	kg	2,50€	1,200	3,00	1,500	3,75
mâche	kg	10,50€	0,150	1,58	0,250	2,63
oignon jaune	kg	2,60€	0,300	0,78	0,600	1,56
Poireau	kg	2,50€	0	0	1,000	2,50
		Valeur		7,46 €		12,54 €



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

La courge, ça se conserve!

On ne va pas se mentir, ce n'est pas tous les soirs qu'on est pris d'une irrésistible envie de courge! Mais la bonne nouvelle c'est qu'elle se conserve très bien. Non entamée, vous pouvez la garder plusieurs semaines dans un endroit tempéré, abrité et correctement ventilé. Après une première dégustation, vous pourrez la conserver dans un film alimentaire au réfrigérateur plusieurs jours. Enfin, sachez que c'est un légume qui supporte très bien la congélation. Pour info, nous travaillons actuellement à l'élaboration d'un guide de conservation des légumes à destination de nos adhérents... Affaire à suivre donc.

En attendant le printemps...

L'hiver s'installe, les semis sont finis. Les jardiniers d' EPI s'attèlent aux travaux d'entretien (réparation des serres, optimisation du système d'irrigation...) et à la gestion stocks de légumes « de garde » qui demande beaucoup d'attention pour limiter les pertes!

Duo	Famille	Total	évolution
209	78	287	-3