

# À TABLE!

## VELOUTÉ DE COURGE MUSQUÉE AUX CÈPES

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 courge musquée  
20 g de cèpes déshydratés  
1 brique de crème fraîche liquide (15cl)  
sel, poivre

Préparation de la recette :

Coupez en gros cubes votre courge épluchée.

Recouvrez les morceaux de courge d'eau froide, portez à ébullition, et fermez la cocotte minute 10 min. Les morceaux doivent être tendres (piquez-les pour vérifier). Faites bouillir un peu d'eau, et recouvrez vos champignons pour qu'ils soient moelleux (laissez-les dans l'eau 5 min). Une fois les champignons imbibés vous pouvez les mettre dans la cocotte avec la courge, cuisez à feu vif 5 min (en mettant aussi l'eau, dans laquelle les champignons baignaient).

Salez et poivrez. Mixez le tout, en veillant à ce qu'il n'y ait pas de morceaux.

Ajoutez la crème fraîche, et cuisez encore 5 min à feu moyen en mélangeant. Dégustez.

## TOPINAMBOURS BRAISÉS AUX PETITS LARDONS

Ingrédients (pour 4 personnes) :  
250 g de lard maigre coupé en lardons  
1 kg de topinambours  
2 gros oignons  
2 carottes  
2 échalotes  
2 gousses d'ail  
30 g de beurre  
1 feuille de laurier  
1 brin de thym  
1 pincée de noix de muscade râpée  
sel et poivre

Faites chauffer une casserole d'eau.

Plongez les lardons pendant 1 min dans l'eau bouillante, égouttez-les et passez-les sous un filet d'eau froide.

Épongez-les sur un linge propre.

Épluchez et émincez finement 2 gros oignons et 2 échalotes.

Pelez et lavez 2 carottes, découpez-les en petits dés.  
Épluchez et écrasez 2 gousses d'ail.

Pelez avec un petit couteau bien aiguisé, les topinambours, lavez-les avec soin et coupez-les en deux ou trois selon grosseur.

Dans une cocotte, faites doucement rissoler les lardons dans 30 g de beurre (ou de l'huile).

Quand ils sont dorés, retirez-les et mettez-les en attente sur une assiette.

A la place, mettez les oignons, les échalotes, l'ail, les carottes, 1 feuille de laurier, et le brin de thym.  
Laissez étuver doucement pendant 5 min.

Ajoutez alors les topinambours, 1 pincée de noix muscade en poudre, du poivre et un peu de sel et remettez les lardons

Couvrez et laissez mijoter doucement pendant 35 min.

Servir bien chaud.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 51

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
carotte* kg	2,30€	0,700	1,61	1,000	2,30
chou frisé unité	2,50€	0	2,50	0,600	1,56
courge musquée kg	2,20€	1,300	2,86	1,800	3,96
épinard kg	4,20€	0,500	2,10	0,500	2,10
topinambour kg	2,30€	0,400	0,92	0,700	1,61
<b>Valeur</b>			<b>7,49 €</b>		<b>12,47€</b>

\*fournisseur: EARL Gabillard, Saint-Grégoire. Produits issus de l'AB



RESEAU OCCIDANT



### 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](http://www.marmiton.org)



Tél. 02 99 60 67 27

site web : [www.epi-jdb.fr](http://www.epi-jdb.fr)

Mail : [contact@epi-jdb.fr](mailto:contact@epi-jdb.fr)

### Joyeuses fêtes à tous!

Toute l'équipe d'EPI - Les jardins du Breil vous souhaite de **bonnes fêtes de fin d'année** et vous donne rendez-vous dès la première semaine de janvier pour le premier panier de 2013! Panier qui comprendra d'ailleurs une ou deux **surprises...** histoire de

### Opération « un canapé pour Fernando » !

Cela fait maintenant un an que Fernando apprend le métier de maraîcher aux Jardins du Breil. Petit à petit, ce sont de **nouvelles opportunités** qui s'offrent ou qui vont prochainement s'offrir à lui dans le monde du travail. Mais pour bien se sentir au travail, il faut être bien chez soi! Nous lançons donc un avis à tous notre réseau d'adhérents: si vous avez un canapé dont vous souhaitez vous débarrasser, ou même une armoire, une table ou encore quelques chaises, Fernando serait ravi de venir les récupérer à votre domicile. Merci pour lui!

Duo	Famille	Total	évolution
208	77	<b>286</b>	<b>0</b>