

# À TABLE!

## POIS MANGE-TOUT A LA PAYSANNE

Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :  
 - 800 g de pois mange-tout  
 - 4 oignons  
 - 150 g de lard  
 - 20 cl de bouillon  
 - 30 g de beurre

Préparation de la recette :

Nettoyez et rincez les pois mange-tout, faites-les cuire 15 minutes à l'eau bouillante salée.

Egouttez.

Emincez les oignons, découpez le lard en lardons et ébouillantez-les 2 min.

Faites fondre le beurre dans une cocotte, mettez-y les oignons et les lardons et laissez suer.

Rajoutez les pois mange-tout, mouillez avec le bouillon et couvrez.

Laissez mijoter 15 min à feu moyen.

Duo	Famille	Total	évolution
215	67	282	0

## TAGLIATELLES DE COURGETTES

Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1 kg de courgettes
- huile d'olive
- citron
- un peu d'ail écrasé

Préparation de la recette :

Débiter entièrement chaque courgette en lamelles (d'où les 'tagliatelles') à l'aide d'un couteau économie. Inutile d'éplucher les courgettes.

Faire cuire à la vapeur 8 min environ - ou plus ou moins suivant votre ustensile de cuisson vapeur, puis mettre à glacer (très important). Si on n'a pas le temps, 1/2 heure au congélateur.

Servir en salade très fraîche les tagliatelles de courgettes arrosées d'huile d'olive et de citron, sel et poivre, un peu d'ail si on aime.

Remarques :

Très agréable bien frais, peu calorique, délicieux. Pour tous ceux fâchés avec les courgettes...

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 – SEMAINE 20

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	botte	2.50€	1.000	2.50	1.000	2.50
courgette	kg	2.70€	0	0	1.000	2.70
navets	kg	2.20€	0.300	0.66	0.400	0.88
oseille	kg	7.00€	0	0	0.200	1.40
pois mange-tout	kg	9.00€	0.125	1.13	0	0
pomme de terre*	kg	1.90€	1.000	1.90	1.500	2.85
salade	unité	1.20€	1.000	1.20	2.000	2.40
<b>Valeur</b>			<b>7.39€</b>		<b>12.73€</b>	

### Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : [paniers@epi-jdb.fr](mailto:paniers@epi-jdb.fr)
- un coup de fil : 02 99 54 52 71

\* fournie par EARL LESNÉ, 35350 Saint-Méloir des ondes. Issue de l'AB



### 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)

[facebook.com/epi.jardinsdubreil](http://facebook.com/epi.jardinsdubreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](http://twitter.com/JardinsduBreil)

### Les pois mange-tout

Les pois gourmands (nommés mange-tout ou princesses) sont de la famille des légumineuses dont la partie comestible sont les graines et leur cosse. Ce légume printanier se déguste en l'état cru ou cuit! Ils sont de la famille des petits pois et se parent comme les haricots. Son prix élevé se justifie par son temps de récolte... long!

Source: [www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomacees.fr](http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomacees.fr)

### Assemblée générale d'EPI-Les Jardins du Breil

Nous vous invitons le 23 mai prochain à l'Assemblée Générale de notre association qui se tiendra à 20h30 à Pacé. Vous trouverez tous les détails dans le courrier qui figure aujourd'hui dans vos paniers