

À TABLE!

LAPIN AU FENOUIL

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 lapin d'environ 1,8 kg
- 1 bulbe de fenouil
- 1 oignon
- 4 à 5 tomates pelées
- huile
- 1 branche de thym
- 1 cuillère à soupe de farine
- 25 cl de fond de volaille
- 2 verres d'eau
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Dans une cocotte minute, faire chauffer de l'huile.

Couper le fenouil en lanières et le faire revenir dans l'huile avec l'oignon.

Découper le lapin en morceaux, le faire revenir avec le fenouil et l'oignon. Saler et poivrer.

Retirer les morceaux de lapin. Ajouter la farine, le thym, les tomates, le fond de volaille, 2 verres d'eau pour la sauce.

Remettre le lapin dans la cocotte, Faire cuire 35 à 40 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape.

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 économe. 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 21

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
betterave	botte	2.00€	0	0	1	2.00
carotte	botte	2.50€	1	2.50	1	2.50
courgette	kg	2.70€	0.3	0.81	0	0
fenouil	unité	1.30€	0	0	1	1.30
oignon blanc	botte	2.00€	0	0	1	2.00
persil	botte	1.00€	1	1.00	1	1.00
pomme de terre*	kg	1.90€	1	1.90	1.3	2.47
salade	unité	1.20€	1	1.20	1	1.20
		Valeur		7.41€		12.47€

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr
- un coup de fil : **02 99 54 52 71**

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



RESEAU COCAGNE

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

facebook.com/epi.jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

Le fenouil

Très riche en fibres, vitamines et minéraux, il possède également des propriétés digestives importantes. Son bon goût anisé n'est pas sans rappeler la Provence... Espérons que cela vous aide à oublier le temps moyen du printemps que nous connaissons. Enfin, nous avons laissé les fanes de ce légume. En effet, vous pouvez vous en servir dans les bouquets garnis, pour aromatiser vos sauces, vos soupes ou vos papillotes.

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.