

À TABLE!

SALADE DE CAROTTES À L'ORANGE

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 à 500 g de carottes
- 2 oranges
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- sel
- un filet d'huile d'olive (facultatif)
- quelques brins de coriandre (facultatif)

Préparation de la recette :

Peler et râper finement les carottes. Les mettre dans un saladier. A l'aide d'un couteau bien aiguisé, peler à vif une des deux oranges (en enlevant toute la peau blanche), au-dessus du saladier de carottes pour récupérer le jus. Couper l'orange soit en tranches fines (en enlevant éventuellement le centre blanc et dur), soit en quartiers en enlevant toutes les membranes

Dans un petit bol, mélanger le jus de l'autre orange et celui du citron, ainsi que la fleur d'oranger, une pincée de sel, et une cuillerée d'huile d'olive (facultative).

Verser sur le mélange carottes-oranges et bien remuer. Parsemer éventuellement de coriandre ciselée. Servir très frais.

| Duo | Famille | Total | évolution |
|-----|---------|-------|-----------|
| 215 | 67 | 282 | 0 |

CRUMBLE DE COURGETTES

Temps de préparation : 40 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de courgettes
- 100 g de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe d'échalotes
- 2 cuillères à soupe de basilic
- sel, poivre
- huile d'olive

Pour la pâte à crumble :

- 100 g de beurre
- 100 g de farine
- sel

Préparation de la recette :

Laver et râper les courgettes, les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive, les échalotes et le basilic, le sel, le poivre, laisser cuire 5 à 10 min.

Egoutter les courgettes, inclure le parmesan.

Préparer la pâte à crumble en mélangeant le tout jusqu'à l'obtention de sable épais.

Mettre les courgettes dans un plat à tarte huilé, recouvrir de la pâte émiettée.

Mettre au four 25 min environs à 180° C.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 22

| 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€ | 1 | 2.00 | 0 | 0 |
| carotte | botte | 2.50€ | 1 | 2.50 | 1 | 2.50 |
| courgette | kg | 2.70€ | 0 | 0 | 1 | 2.70 |
| échalote | kg | 5.00€ | 0 | 0 | 0.4 | 2.00 |
| fenouil (jeudi) | unité | 1.30€ | 1 | 1.30 | 0 | 0 |
| navet | kg | 2.20€ | 0 | 0 | 0.4 | 0.88 |
| persil | botte | 1.00€ | 0 | 0 | 1 | 1.00 |
| pois mange-tout (mardi) | kg | 9.00€ | 0.15 | 1.35 | 0 | 0 |
| pomme de terre* | kg | 1.90€ | 0.8 | 1.52 | 1.2 | 2.28 |
| salade | unité | 1.20€ | 0 | 0 | 1 | 1.20 |
| Valeur | | | | 7.37€ | | 12.56€ |

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

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr

- un coup de fil : **02 99 54 52 71**



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

facebook.com/epi.jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil



RESEAU COCAGNE

12ème anniversaire de la Biocoop Le Chat Biotté à Combourg

A l'occasion de son 12ème anniversaire, le magasin Biocoop "Le Chat Biotté" de Combourg propose deux animations les 31 mai et 1er juin prochains.

Au programme :

vendredi 31 mai, au cinéma de Combourg, projection du film "Pierre Rabhi, Au nom de la Terre" à 20h30

samedi 1er juin, au magasin, rencontre avec les producteurs locaux toutes la journée.

Le Chat Biotté, ZA Moulin Madame, Combourg (35)

www.lechatbiotte.com