

À TABLE!

POMMES DE TERRE NOUVELLES À LA CORIANDRE

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de petites pommes de terre nouvelles
- une branche de thym
- une feuille de laurier
- deux cuillères à soupe d'huile d'olive
- quatre gousses d'ail
- une cuillère à soupe rase de coriandre en poudre
- 2 pincées de poivre de Cayenne
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Laver les pommes de terre et les couper en quartiers sans les éplucher. Les essuyer dans un torchon.

Garder les gousses d'ail non épluchées.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, y faire revenir rapidement les pommes de terre avec l'ail et les épices, saler et poivrer à convenance.

Mettre le tout au four à 180 degrés, recouvert d'un papier d'aluminium, pendant 1/2 heure.

Servir chaud.

Duo	Famille	Total	évolution
215	67	282	0

CHOU-RAVE AUX ÉPICES

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

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 beaux choux-raves bien frais avec leurs tiges et leurs feuilles
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de coco
- 1 yaourt nature velouté
- quelques feuilles de menthe

Préparation de la recette :

Otez les tiges des choux puis épluchez les avec un couteau en enlevant la peau épaisse. Coupez les choux en petits cubes d'environ 1 cm et faites-les cuire à la vapeur (8 à 9 min dans le panier d'une cocotte minute, c'est parfait). Séparez les feuilles des tiges. Si besoin, lavez-les puis essorez-les comme une salade. Regroupez les feuilles sur une planche et hachez-les grossièrement. Ensuite, émincez l'ail et faites chauffer l'huile dans une poêle puis versez-y les feuilles hachées et l'ail.

Faites revenir 5 min, pas plus, pour que les feuilles restent bien vertes.

Ajoutez le curry, le curcuma et salez. Ensuite, ajoutez les dés de choux cuits et mélangez bien le tout.

Dans un bol, mélangez le yaourt avec la menthe hachée.

Servez les légumes accompagnés de la sauce.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 23

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	2.50	1	2.50
chou rave	unité	1.20€	0	0	1	1.20
courgette	kg	2.70€	0.450	1.26	0	0
épinard	kg	4.20€	0	0	1	4.20
fenouil	unité	1.30€	1	1.30	1	1.30
potimorhe	kg	4.80€	0.500	2.40	0.700	3.36
		Valeur		7.46€		12.56€

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

Les toutes premières pommes de terre nouvelles

Les voici! Avec leur peau fine et leur chair légèrement sucrée, les pommes de terre nouvelles sont enfin dans vos paniers. Récoltées jeunes, elles restent assez fragiles et ne se conservent pas aussi bien que les pommes de terre de garde qui garnissaient jusque-là vos paniers. Pour une saveur optimale, essayez de les consommer dans les 10 jours.

Les JDB à l'affiche dans le court-métrage « la tournée des potagers »

L'association « Terre en Vue » projettera ce mercredi à 20h30 au CRIJ (Centre Régional Information Jeunesse), bâtiment du 4bis à Rennes son dernier documentaire intitulé « la tournée des potagers » sur le thème « agriculture urbaine et solidarité ». Et les Jardins du Breil sont au générique! (Prix libre)