

À TABLE!

SAUCE AU PISTOU

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 bouquet de basilic frais
- 2 gousses d'ail (ou plus, au choix)
- 15 cl d'huile d'olive (environ un verre)

Préparation de la recette :

Presser l'ail et le placer dans un mortier. Hacher le basilic à la main (il garde ainsi toute sa saveur) et l'ajouter à l'ail dans le mortier.

Piler dans le mortier pour bien réduire le basilic en purée, puis ajouter tout doucement l'huile d'olive (comme pour une mayonnaise, en pilant bien) pour faire monter la sauce.

Il faut arriver à une espèce de pommade liquide, mais pas trop huileuse. Saler à volonté.

Avec des pâtes fraîches ou une pizza maison, c'est irrésistible !

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 24

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
basilic	botte	1.10€	0	0	1	1.10
carotte	botte	2.50€	0	0	1	2.50
chou rave	unité	1.20€	1	1.20	0	0
courgette	kg	2.80€	0	0	1	2.80
épinard	kg	4.20€	0.600	2.52	0	0
pomme de terre nouvelle	kg	4.80€	0.550	2.64	1	4.80
salade	unité	1.20€	1	1.20	1	1.20
		Valeur		7.56€		12.40€

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

Le Basilic

Facilitant la digestion, diurétique et même narcotique (enfin ça c'est pas si sûr!) le basilic possède bien des vertus. Et la plus inattendue est certainement sa qualité antibactérienne. A tel point que les Egyptiens l'utilisaient durant le processus de momification. Donc si vous n'aimez pas le manger, vous n'avez plus qu'à... Enfin bref!

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

Belle réalisation de la part de l'asso Terre en Vue. Une quarantaine de personnes s'est déplacée à la projection. Nous avons pris part à la table ronde qui a suivi et répondu aux questions (très pertinentes!) des spectateurs.

L'émission est en ligne: <http://assoterreenvue.wordpress.com/>
(rubrique: les projets/les émissions de la tournée des potagers)