

À TABLE!

CHOU-RAVE GLACÉ AU MIEL

Temps de préparation : 10 mn
Temps de cuisson : 20 mn

Ingrédients:

1 kg de chou rave
50 gr de beurre
1 cuillère à soupe de miel
Sel
1 pincée de muscade
1 pincée de cannelle en poudre
1 litre de bouillon de volaille ou 1/4 de bouillon cube

Préparation

Eplucher les choux en enlevant la peau un peu épaisse. Détailler les choux en quartier de 2 cm d'épaisseur. Mettre les choux dans une cocotte. Ajouter le beurre, le miel, le sel et les épices. Ajouter le bouillon ou de l'eau avec un cube. Cuire à couvert pendant 1/4 d'heure. Vérifier la cuisson avec un couteau. Dès que les choux sont tendre, retirer le couvercle et laisser évaporer le liquide à feu vif. Enrober pour faire briller les choux sans les colorer et stopper la cuisson aussitôt.

Duo	Famille	Total	évolution
215	67	282	0

SALADE DE FÈVES

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 1 kg de fèves fraîches
- 50 g de fromage de chèvre
- 1 oignon
- 1 œuf dur
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 cl de vinaigre de Xérès
- 1 brin de sarriette ou de thym
- sel et poivre
- tranches de pain de campagne aillées (pour accompagner)

Préparation de la recette :

Emincez l'oignon en fines lamelles. Posez-les dans un saladier, mouillez de vinaigre, salez et laissez macérer 20 minutes pour les rendre plus tendres. Coupez l'œuf dur en rondelles et écossez les fèves.

Faites cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante bien salée avec le brin de sarriette. Egouttez et rincez sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Lorsqu'elles sont froides, ôtez leur seconde peau.

Revenez au saladier. Versez l'huile d'olive sur les oignons. Ajoutez les fèves, le fromage de chèvre coupé en petites lamelles et pour finir, l'œuf dur écalé et coupé en quartiers. Salez et poivrez.

Couvrez le saladier de film étirable. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Accompagnez de tranches de pain de campagne grillées et légèrement frottées d'ail.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 25

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€	0	0	1	2.50
chou rave	unité	1.20€	0	0	1	1.20
concombre	unité	1.10€	1	1.10	1	1.10
courgette	kg	2.80€	0.700	1.96	0	0
fève	kg	3.50€	0.600	2.10	0.600	2.10
persil	botte	1.10€	1	1.10	1	1.10
p. de terre nouv.	kg	4.80€	0	0	0.700	3.36
salade	unité	1.20€	1	1.20	1	1.20
		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



RESEAU COCAGNE

La Fève

Plante annuelle légumineuse, la fève est aujourd'hui cultivée sur tous les continents. Sans doute originaire du Moyen-Orient, la fève est riche en glucides, en protéides, et en fibres, ce qui lui confère des propriétés nutritionnelles remarquables. La Russie concentre la moitié de la production mondiale avec plus de 500.000 tonnes.

C'est bientôt l'été...Quid des paniers?

Pendant l'été, les Jardins du Breil ne s'arrêtent pas...bien au contraire! Donc, n'oubliez pas de nous prévenir des paniers que vous souhaitez annuler. Petit rappel: les abonnements annuels se font maintenant de date à date, donc plus besoin d'attendre le 1er octobre pour renouveler et plus la peine de souscrire à des paniers supplémentaires. Si vous ne souhaitez pas prolonger, pensez à nous prévenir avant la reconduction automatique.



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

facebook.com/epi.jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil