

# À TABLE!

## COURGETTES DIABLAINTES

Temps de préparation : 5 minutes  
Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de courgettes
- 200 g de lardons fumés
- 1 ou 2 oignons
- 150 g de roquefort ou de bleu
- huile d'olive
- sel, poivre, herbes de Provence

Préparation de la recette :

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Ajouter les courgettes pelées et en rondelles, cuire 5-6 minutes.

Ajouter les lardons à la préparation et laisser cuire 5 minutes.

Ajouter le sel, le poivre, les herbes, puis le fromage.

Quand le fromage est fondu, vous pouvez servir.

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

## PALMIERS AU BASILIC

Temps de préparation : 30 minutes  
Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 20 palmiers) :

- 250 g de pâte feuilletée
- 4 gousses d'ail
- 20 feuilles de basilic
- 4 cuillères à soupe d'huile
- fleur de sel de Guérande
- farine pour étaler la pâte
- huile d'olive pour badigeonner

Préparation de la recette :

Pelez les gousses d'ail, mixez-les avec le basilic et l'huile d'olive jusqu'à ce que vous obteniez une purée épaisse.

Étalez la pâte feuilletée (sur un plan de travail fariné) en un rectangle d'environ 40 sur 30 cm.

Étalez la purée de basilic sur la surface de la pâte, repliez les deux grands côtés vers le centre. Badigeonnez la pâte d'huile d'olive, repliez à nouveau les côtés vers le centre, huilez encore, repliez une nouvelle fois vers le centre afin d'obtenir une sorte de rouleau. Placez-le 30 min au congélateur. Préchauffez le four à thermostat 6 (180°C). Sortez le rouleau de pâte du congélateur, coupez-le en tranches d'un cm d'épaisseur. Posez-les sur une plaque à pâtisserie huilée. Saupoudrez de quelques grains de fleur de sel et laissez cuire 15 mn. Servez tiède ou froid à l'apéritif

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 26

| Produits d'origine Ille-et-Vilaine – Catégorie II<br>issus de l'agriculture biologique -<br>Certifié par FR-BIO-01 |       | Prix EPI<br>à l'unité | DUO      |              | FAMILLE  |               |
|--|-------|-----------------------|----------|--------------|----------|---------------|
|  |       |                       | Quantité | Valeur       | Quantité | Valeur        |
| basilic  | botte | 1.10€                 | 1        | 1.10         | 1        | 1.10          |
| carotte  | botte | 2.50€                 | 1        | 2.50         | 0        | 0             |
| concombre  | unité | 1.10€                 | 0        | 0            | 1        | 1.10          |
| courgette  | kg    | 2.80€                 | 0.500    | 1.40         | 1.300    | 3.64          |
| oignon blanc   | botte | 2.00€                 | 0        | 0            | 1        | 2.00          |
| p. de terre nouv.  | kg    | 3.50€                 | 0.400    | 1.40         | 1        | 3.50          |
| salade   | unité | 1.20€                 | 1        | 1.20         | 1        | 1.20          |
|  |       | <b>Valeur</b>         |          | <b>7.60€</b> |          | <b>12.54€</b> |

### Pour annuler un panier

**Avant le lundi 10h**

- un e-mail : [paniers@epi-jdb.fr](mailto:paniers@epi-jdb.fr)

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



RESEAU COCAGNE

### Les chevreuils à l'attaque de la salade!

Les limaces on connaît, les lapins aussi... Mais alors les chevreuils !?! Des traces laissées dans la terre nous ont mis sur la voie des coupables. Et ce grand gibier a ses préférences: la laitue.

### 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](http://www.epi-jdb.fr)

Mail : [contact@epi-jdb.fr](mailto:contact@epi-jdb.fr)

[facebook.com/epi.jardinsdubreil](https://www.facebook.com/epi.jardinsdubreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)