

À TABLE!

SALADE DE HARICOTS VERTS FROMAGÈRE

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :
- 300 g de haricots verts frais
- 1 fromage de chèvre frais (100 g)
- 20 g de fromage frais aux noix
- huile de noisettes (ou de noix)
- sel, poivre du moulin
- 1 échalote émincée

Préparation de la recette :

Cuire les haricots à la vapeur, bien égoutter, et les laisser refroidir. Arroser d'un bon filet d'huile, de sel, poivre, mélanger délicatement. Ajouter l'échalote émincée, mélanger. Mixer grossièrement les noix, les ajouter, et mélanger. Emietter le fromage sur les haricots, et remuer délicatement.

SALADE DE FÈVES AU CHÈVRE FRAIS ET AUX OEUFS

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

Ingrédients (pour 3 personnes) :
- 500g de fèves
- 50 g de fromage de chèvre
- 1 oignon
- 2 œufs durs
- 8 cl d'huile d'olive
- 3 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 les œufs durs 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, les œufs durs écalés et coupés 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 BI

ANNÉE 2013 — SEMAINE 29

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	Quantité	Valeur
aubergine	kg	3.70€	0	0	0.700	2.59		
concombre	unité	1.10€	1	1.10	1	1.10		
courgette	kg	2.80€	0.400	1.12	0	0		
fève	kg	3.50€	0.500	1.75	0	0		
haricot	kg	7.30€	0.400	2.92	0.600	4.38		
radis	botte	1.20€	1	1.20	1	1.20		
salade	unité	1.20€	0	0	1	1.20		
tomate cerise	kg	9.00€	0	0	0.250	2.25		
Valeur				8.09€		12.72€		

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr
- un coup de fil : **02 99 54 52 71**

Livraison du 15 Août avancée au 14 Août.

Les adhérents du jeudi verront leur panier de la semaine 33 livré le mercredi 14 Août afin de pallier au jour férié de l'Assomption

Avis aux adhérents venant chercher leur panier aux Jardins

La rue Fernand Robert menant aux Jardins (celle qui surplombe la rocade) est en ce moment en travaux. Deux solutions: venir entre 12h et 14h ou après 17h. Sinon, sortez à Pacé, continuez sur la D29 longeant la ZAC Teillais et prenez à droite au rond-point où se situe « Jardiman ». Suivez l'indication « la Barre Guibourg ». La route de campagne vous mènera jusqu'aux Jardins du Breil. Ah si! Une dernière solution... le bon vieux vélo (ce sera l'occasion de regonfler les pneus!)



RESEAU COCAGNE



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

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

twitter.com/JardinsduBreil