

À TABLE!

PURÉE DE RUTABAGA AUX ÉPICES

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

Ingrédients:
800 g de rutabagas
20 g beurre
1 cuillère à café de miel liquide
sel, poivre
1 pincée de cannelle en poudre
1 pincée de noix de muscade
1 pincée de gingembre en poudre

Portez une grande casserole d'eau à ébullition.

Pelez et détaillez les rutabagas en cubes. Faites cuire dans de l'eau bouillante 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la chair soit bien tendre (testez avec la lame d'un couteau, elle doit s'enfoncer facilement). Égouttez en conservant quelques louches de bouillon de cuisson. Mixez les légumes.

Remettez la purée dans la casserole sur feu doux. Ajoutez le beurre, le miel, le sel, le poivre, les épices et mélangez. Ajoutez un peu de bouillon si besoin. Servez bien chaud.

Pour une note originale et gourmande, parsemez la purée de miettes de pain d'épices.

FRITES DE COURGE DELICATA

Recette astucieuse pour inciter les enfants à manger de la courge!

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 25 à 30 minutes

Ingrédients :
1 courge Délicata
1 cuillère à table d'huile végétale
1/2 cuillère à thé de sel
1/2 cuillère à thé de poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 220°C. Réserver une grande plaque antiadhésive.

Peler la courge et la découper en longs et larges bâtonnets. Déposer dans un grand bol, ajouter l'huile végétale et bien mélanger à la cuillère de bois pour enduire complètement les frites. Saupoudrer généreusement de sel et de poivre (ou d'autres épices au choix) et mélanger à nouveau pour bien enrober.

Déposer les bâtonnets côte-à-côte sur la plaque antiadhésive sans qu'ils ne se touchent. Enfourner durant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les frites soient tendres lorsque piquées à la fourchette.

Déguster chaud avec éventuellement une sauce tartare

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 03

| 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 |
| betterave cuite | kg | 3,70€ | 0,350 | 1,30 | 0 | 0 |
| céleri rave | kg | 2,60€ | 0,500 | 1,30 | 0,500 | 1,30 |
| délicata | kg | 2,90€ | 0,500 | 1,45 | 0 | 0 |
| épinard | kg | 4,20€ | 0 | 0 | 0,700 | 2,94 |
| mâche | kg | 11,00€ | 0,200 | 2,20 | 0,250 | 2,75 |
| patidou | kg | 2,90€ | 0 | 0 | 0,8 | 2,32 |
| pomme de terre | kg | 1,90€ | 0 | 0 | 1,100 | 2,09 |
| rutabaga | kg | 2,20€ | 0,500 | 1,10 | 0,500 | 1,10 |
| | | Valeur | 7,35 € | | 12,50 € | |

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

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

Les sources du P'tit Bio :
www.marmiton.org



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

| Duo | Famille | Total | évolution |
|-----|---------|-------|-----------|
| 211 | 75 | 286 | +1 |



Délicata : la courge de l'Oncle Sam

C'est une variété semi-buissonnante, de très bonne productivité : 8 fruits de forme allongée, de 0,5 à 1 kg. L'épiderme est de couleur crème rayé de vert foncé. La chair jaune-orange est ferme, douce et riche. Consommée crue, sa saveur rappelle la pomme reinette. Cuite, elle rappelle celle de la châtaigne. La conservation est moyenne. Variété excellente pour les farces. Croissance : 95-110 jours.

Cette très ancienne variété a été introduite en 1894 aux USA par le semencier Peter Henderson de New-York. Elle est également connue sous les noms suivants: "Bohemian", "Sweet Potatoe" et "Ward's Individual"

La chasse aux chenilles est ouverte!

Depuis quelques jours de petits invités poilus sont venus s'installer dans la serre qui abrite les côtes de blette. Et le moins que l'on puisse dire c'est qu'elles ont bon appétit! Toute l'équipe s'est donc lancée dans une chasse aux chenilles... avec pour seuls désherbants des doigts agiles et experts!