

# À TABLE!

## BROUILLADE DE POTIMARRON

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

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 800g potimarron
- 4 œufs
- 2 grosses c. soupe de crème fraîche
- ail, ciboulette, basilic
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Vider, peler et émincer assez finement le potimarron (à la main ou au robot).

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans un wok ou une poêle anti adhésive et faire revenir le potimarron.

Selon l'épaisseur des tranches, le potimarron va se réduire en bouillie, à chacun de faire en fonction de ses goûts !

En fin de cuisson, ajouter l'ail, la ciboulette et le basilic. Faire revenir encore un peu et ajouter la crème fraîche, saler, poivrer.

Batte les œufs dans un saladier jusqu'à ce qu'ils soient bien mousseux (ne pas ajouter une pointe de lait car il y a déjà la crème fraîche).

Verser les œufs sur la préparation et attendre un peu pour remuer.

Servir aussitôt.

## TOURTE DE BLETTES

Temps de préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 cs de gros sel
- 10-15 côtes de blettes
- 1 oignon
- 1 cc raz de sucre
- 3 steaks hachés (ou avec du jambon)
- Herbes de Provence, ail, basilic
- 2 œufs
- 50g de gruyère râpé (facultatif)
- 2 pâtes feuilletées

Préparation de la recette :

Dans une cocotte, faire bouillir de l'eau avec 1cs de gros sel.

Pendant ce temps, couper les blettes pour ne récupérer que le vert (le blanc étant trop dur), puis les laver. Une fois que l'eau boue, plonger les blettes pendant trois minutes, puis les retirer. Les hacher finement.

Faire préchauffer le four à 210°. Émincer l'oignon puis le faire revenir dans un wok (ou une grande poêle) avec 1cc raz de sucre. Ajouter 3 steaks hachés et les hacher directement dans le wok.

Mettre une pâte feuilletée dans le plat à tarte. Une fois les steaks cuits, couper le feu et ajouter l'ail, les herbes de Provence, le basilic, les deux œufs et le gruyère râpé, puis étaler la préparation sur la pâte. Recouvrir avec la deuxième pâte feuilletée et les coller avec un peu d'eau. Faire quelques trous sur le dessus de la tourte (ou une cheminée)

Enfourner à four chaud pendant 20min à mi-hauteur. Dégustez avec une salade verte ou en entrée

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 38

Produits d'origine Ile-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	unité	1.00€	1	1.00	1	1.00
betterave cuite	kg	3.70€	0.400	1.48	0.500	1.85
blette	unité	1.20€	1	1.20	1	1.20
courgette	kg	2.30€	0	0	0.800	1.84
échalote	kg	5.20€	0.150	0.78	0.200	1.04
poivron	kg	3.50€	0.150	0.53	0	0
potimarron	kg	2.50€	1	2.50	1.500	3.75
tomate cerise	kg	7.00€	0	0	0.250	1.75
		<b>Valeur</b>		<b>7.49€</b>		<b>12.43€</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**



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)

### Le potimarron

L'automne approche, le potimarron débarque! Environ cent jours de croissance auront été nécessaires. Sa conservation est excellente, jusqu'à huit mois dans un endroit frais, sec et ventilé! Originaire de l'Asie, ce cucurbitacée a connu un véritable engouement en France dans les potages, purées et gratins. Contrairement à son cousin le potiron, il n'est pas nécessaire de retirer la peau, cela dépendra des utilisations et des préfé-

### Samedi, les portes s'ouvrent!

Vous recevez votre panier dans votre dépôt habituel car celui-ci est situé dans une entreprise partenaire ou à l'extérieur de Rennes. Néanmoins, rien ne vous empêche de venir nous rencontrer samedi prochain de 11h à 17h aux Jardins Du Breil. Visites, barbecue à dispo, expos, etc. Pour nous trouver: Lieu-dit « Le Grand Breil » à Rennes, quartier Beauregard. Accès par la passerelle au dessus de la rocade (au niveau du Lycée la Lande du Breil). Et si vous vous perdez et atterrissez à la fête de quartier de Beauregard, pas de panique! Nous y tiendrons un stand...