

# À TABLE!

## FLAN AUX CAROTTES

Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 700 g de carottes
- 3 oignons
- 3 oeufs
- 150 g de poudre d'amandes
- 100 g de gruyère râpé
- 100 g de crème fraîche

Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Hacher les oignons et les faire revenir dans un peu de beurre

Râper les carottes et les faire également revenir dans la poêle.

Mélanger les carottes et les oignons avec les autres ingrédients et mettre le tout dans un moule à cake.

Enfourner pour 45 minutes de cuisson.

Duo	Famille	Total	évolution
208	75	282	+1

## PURÉE DE BUTTERNUT AU CURRY

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

Pour 4 personnes :

2 courges butternut moyennes (soit environ 700 g), 1 oignon, 20 cl de bouillon de volaille, 1 cuillère à soupe de pâte de curry jaune (curry doux thaïlandais); à défaut 1 cuillère à café de curry en poudre, un peu de lait de vache ou de lait de coco, 1 cuillère à soupe rase de graines de moutarde (facultatif)

Eplucher les courges butternut. Leur écorce, plus fine que celle du potiron, le permet sans problème.

Ouvrir les courges en deux, retirer les graines et couper la chair en morceaux.

Dans une marmite ou un faitout, faire revenir la pâte de curry dans 1 cuillère à soupe d'huile neutre jusqu'à ce qu'elle embaume. Ajouter les graines de moutarde, l'oignon finement émincé puis la chair de courge.

Mouiller avec le bouillon, couvrir et faire cuire à l'étouffée jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. La courge va absorber une partie du bouillon.

Ecraser grossièrement les morceaux de courge avec le bouillon restant. On peut passer le tout au mixeur...

Ajouter du lait ou du lait de coco pour obtenir la consistance désirée, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Servir bien chaud.

Pour finir... Variante : mettez plus de bouillon et mixez finement, ajoutez 15 à 20 cl de lait de coco. Voilà une soupe de saison tout aussi délicieuse.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 05

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
butternut	kg	2,50€	1,000	2,50	1,200	3,00
carotte*	kg	2,30€	0,500	1,15	1,000	2,30
chou rouge	kg	2,00€	0	0	1,000	2,00
mâche	kg	11,00€	0,200	2,20	0,300	3,30
potimoron	kg	1,90€	0,800	1,52	1,000	1,90
		<b>Valeur</b>		<b>7,37 €</b>		<b>12,50 €</b>

\* fournies par Jean-Baptiste Galerme, 35230 Saint-Erblon. Issues de l'AB



RESEAU CORRÈGNE

### 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

Les sources du P'tit Bio :

[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)



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)

### La courge « Butternut »

Les plantes très vigoureuses produisent de 4 à 7 fruits qui ont une forme de bouteille. Ils pèsent de 1,5 à 3 kg. La partie cylindrique est totalement pleine et il y a une petite cavité de graines dans la partie renflée. L'épiderme est de couleur ocre à maturité. La chair, de couleur jaune-orangé, est très fine et de saveur excellente au goût de noisette. Les fruits se caractérisent par une très bonne capacité de conservation, de parfois plus d'un an. Croissance: 83-115 jours. Les premiers types de Butternut apparurent en Nouvelle-Angleterre dans les années 1930. Ils sont sans doute issus de Canada Crookneck. La variété "Butternut Waltham" fut développée en 1968 par Bob Young de Waltham Agricultural Experiment Station dans le Massachusetts. Il croisa la variété "New Hampshire Butternut" avec une variété sans col de Turquie. Cette variété "New Hampshire Butternut" avait été développée en 1956 par Yeager et Meader à partir d'un croisement entre "Butternut" et "Taurukubi". (source: kokopelli-semences.fr)

### Le bio, c'est varié!

Si vous aimez nos légumes bio, pour leur qualité, pour le principe ou pour les deux (les deux c'est mieux!) vous vous posez peut-être la question d'étendre ce choix de consommation à d'autres aliments. Consultez le site internet de l'association interprofessionnelle de la filière agrobiologique bretonne: <http://www.interbiobretagne.asso.fr> Vous trouverez dans la rubrique « points de vente » une multitude de bonnes adresses à essayer.