

À TABLE!

COURGE DELICATA AUX HERBES FINES

Rapide et facile

Ingrédients pour 2:

-2 courges Delicata
-1 CS d'huile d'olive
-un peu moins d'1 CS d'herbes fines (persil, ciboulette, coriandre, etc...)

Préchauffer votre four à 180°.

Laver correctement les courges et enlever les extrémités. Couper les en deux et enlever les graines. Découper les courges en cubes.

Dans un saladier, mélanger l'huile et les herbes. Rajouter les cubes de courges et bien mélanger.

Mettre sur une plaque de cuisson, saler et poivrer. Mettre au four 30 à 40 minutes suivant la grosseur des cubes.

CHOUX BLANC FARCI

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 120 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou blanc
- 600 g de chair à saucisse
- 300 g de poitrine fumée
- 200 g de lard maigre
- 2 cuillères à soupe de graisse d'oie
- 50 g de beurre
- 20 cl de bouillon (bœuf ou volaille)
- chapelure (maison) ou toute prête

Préparation de la recette :

Couper votre chou en quatre, le laver soigneusement, enlever les grosses côtes, l'émincer en fines lanières.

Faire blanchir à l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes. Laisser égoutter.

Pendant ce temps, préparer la chapelure (prendre un morceau de pain rassis et le faire sécher 25 minutes au four à 100°C (thermostat 3-4), et mixer. Votre chapelure est prête à être utilisée.

Badigeonner un plat allant au four avec la graisse d'oie).

Disposer alternativement une couche de chou, une couche de farce, quelques morceaux de poitrine fumée et lard maigre. Recommencer jusqu'à épuisement. Finir par du lard.

Ajouter le bouillon.

Saupoudrer de chapelure et parsemer de quelques noix de beurre.

Cuire à four moyen (thermostat 5-6) pendant 2 heures.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 52

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
céleri rave	kg	2.70€	0.400	1.08	0.500	1.35
chou cabus blanc	kg	2.20€	0.700	1.54	1	2.20
courge délicata	kg	2.70€	0.600	1.62	1	2.70
mesclun	kg	11.00€	0.200	2.20	0.350	3.85
pomme de terre	kg	1.60€	0.600	0.96	1.500	2.40
		Valeur		7.40€		12.50€

NB: la composition du panier peut être modifiée, en préservant cependant la valeur minimum

Du céleri à la coupe...

Cette année nos céleris sont souvent gros, voire très gros... Et comme nous comprenons qu'il est parfois difficile d'en venir à bout, nous avons choisi de les trancher afin de vous en proposer des quantités plus... raisonnables! Dans un film alimentaire, vous pourrez le conserver 1 semaine pour une utilisation optimale, 2 ou 3 si un léger ramollissement ne vous ennuie pas!

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : 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

Mail : contact@epi-jdb.fr

facebook.com/epi.jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

Bonne et heureuse année 2014

Toute l'équipe d'EPI - Les jardins du Breil vous souhaite une bonne et heureuse année 2014. Nous espérons qu'elle sera favorable à vos projets.

Pour nous, ce sera l'année d'un nouveau départ. Pour ce faire, nous espérons pouvoir compter sur votre soutien et votre implication.

