

À TABLE!

TARTE AUX ÉPINARDS ET AU ROQUEFORT

Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 pâte feuilletée,
500g d'épinards,
150g de lardons fumés,
Pignons de pin,
100g de roquefort,

2 ou 3 cuillères de crème fraîche. Faire dorer la pâte au four 180°C pendant 5 mn. Pendant ce temps, faire fondre les galets au micro ondes.

Quand la purée est prête, ajouter la crème fraîche puis mélanger bien le tout. Faire griller les lardons.

Etaler la purée sur la pâte dorée, rajouter les lardons, les pignons, parsemer de miettes de roquefort .
Terminer la cuisson au four pour faire fondre le fromage.
Cela marche aussi avec gruyère râpé, parmesan, mozzarella...

Duo	Famille	Total	évolution
212	73	285	+3

SOUPE DE COURGE MUSQUÉE, TOMATES, PISTOU ET OLIVES NOIRES

Recette testée et approuvée par nos soins !

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 700g de courge musquée
- 300g de pommes de terre
- 50 cl d'eau
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de pistou
- quelques olives noires dénoyautées
- sel, poivre, huile d'olive
- quelques herbes séchées ou fraîches à votre convenance
- éventuellement quelques épices : curry, paprika ou cumin...

Chauffer une généreuse dose d'huile d'olive dans un grand faitout.

Détailler la courge et les pommes de terre en cubes, couper grossièrement les oignons et faites revenir le tout à feux doux dans votre faitout pendant une dizaine de minutes.

Ajouter plus ou moins 50cl d'eau (en fonction de la consistance souhaitée), l'ail écrasé, les épices et les herbes séchées (si elles sont fraîches, il est préférable d'attendre le dernier moment !), saler poivrer.

Laisser cuire environ 30 minutes à feu doux/moyen.

Hors du feu, ajouter deux cuillères à soupe de pistou, quelques olives noires dénoyautées et mixer le tout.

Ajouter un peu d'eau et laisser à nouveau réduire 5-10 minutes.

Bonne dégustation !

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 07

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
carotte*	kg	2,30€	0,600	1,38	0	0
céleri rave	kg	2,40€	0	0	0,500	1,20
courge musquée	kg	2,20€	1,200	2,64	1,600	3,52
épinards	kg	4,20€	0	0	0,800	3,36
oignon jaune	kg	2,50€	0,600	1,50	1,000	2,50
pomme de terre	kg	1,90€	1,000	1,90	1,000	1,90
		Valeur		7,42 €		12,48 €

* fournie par Jean-Baptiste Galerme, 35230 Saint-Erblon. Issue de l'AB

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



RESEAU COCAGNE

Courge musquée de Provence

C'est une variété très coureuse dont les tiges peuvent se déployer sur six mètres. Les fruits sont sphériques, énormes et côtelés : ils font de 25 à 50 cm de diamètre et peuvent peser de 5 à 50 kg. L'épiderme de couleur vert foncé devient ocre en mûrissant ou après quelques semaines de stockage. La chair ferme, de saveur très fine est parfumée, sucrée et musquée. Très grande capacité de conservation. Croissance : 110 jrs. Cette variété ancienne est originaire du sud de la France.

Retrouvez-nous au marché!

Pour ceux qui souhaiteraient un peu de rab' et qui ont développé une dépendance à nos légumes (et on vous comprend!), vous pouvez nous retrouver chaque mercredi matin sur le marché de Pacé. Notre stand, situé à proximité de l'Eglise et en face de la Boulangerie, vous accueille jusqu'à 13h.