

# À TABLE!

## COURGETTES FARCIES

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

Ingrédients (pour 4 Personnes) :  
- 4 courgettes  
- 200 g de viande hachée de porc et boeuf  
- 2 tomates  
- 100 ml de crème fraîche liquide  
- 3 cuillères d'huile d'olive  
- 4 cuillères de gruyère râpé  
- 1 oignon  
- 1 gousse d'ail  
- 1 cuillère à café d'origan  
- une pincée de sel  
- une pincée de poivre

Préparation de la recette :  
Laver les courgettes et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Les faire cuire dans de l'eau salée de 3 à 5 minutes (il faut qu'elles ne soient pas trop dures). Les vider avec une cuillère.

Faire revenir l'ail puis y ajouter l'oignon. Bien mélanger et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils "blanchissent".

Laver les tomates, les couper en dés et les ajouter au mélange ail/oignon. Puis ajouter la viande hachée, saler et poivrer, y mettre l'origan et laisser cuire 5 minutes (il faut que la viande soit cuite).

Ajouter la crème liquide, bien remuer 2 minutes. Enlever du feu et remplir les courgettes de la préparation. Saupoudrer d'emmental râpé.

Mettre au four 5 minutes pour faire gratiner. C'est prêt!

## FAGOTS DE CAROTTES NOUVELLES

Temps de préparation : 25 minutes  
Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :  
- 1 botte de carottes nouvelles  
- 4 tranches de pancetta de porc fraîche  
- sel, poivre  
- 1 noix de beurre  
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique  
- 10 cl de vin rouge  
- 1 cuillère à café de sucre en poudre  
- ficelle alimentaire

Préparation de la recette :

Faire bouillir dans une grande casserole un grand volume d'eau salée. Pendant ce temps laver et peler les carottes. Les découper de manière égale en rectangles ni trop fins, ni trop épais.

Une fois que l'eau boue, les plonger dedans en les surveillant de temps en temps. Elles doivent être croquantes.

Une fois cuites les égoutter et les plonger dans de l'eau très froide (au besoin ajouter des glaçons). De cette façon elles garderont leur croquant, leurs vitamines et leur couleur. Prendre une tranche de pancetta et la dérouler. Faire des fagots avec un nombre égal de morceaux de carottes. Entourer soigneusement les carottes avec la pancetta. Une tranche pour un fagot. Les attacher avec la ficelle alimentaire sans trop serrer pour ne pas briser les carottes.

Dans une poêle anti-adhésive faire fondre une bonne noix de beurre. Mettre les fagots et les tourner régulièrement de façon à ce qu'ils soient grillés de partout. Une fois cuits, les retirer et les réserver au chaud (au four ou au micro-ondes où le chaud de partira pas). Pour la sauce, mettre dans la poêle où les fagots ont cuits, 10 cl de vin rouge et le vinaigre balsamique.

Dégeler le tout. Ajouter le sucre pour couper l'acidité du vin et du vinaigre. Laisser fondre le sucre. Servir chaud en accompagnement d'un poisson par exemple

# LE P'TIT BI

ANNÉE 2014 — SEMAINE 22

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par FR-BIO-01		Prix JDB à l'unité	DUO		FAMILLE	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
betterave cuite	kg	3.80€	0.2	0.76		
carotte	botte	2.00€	1	2.00	1	2.00
courgette	kg	3.00€	0.5	1.50	0.8	2.40
fève	kg	3.80€	0.700	2.66	1.6	6.08
haricot vert	kg	7.40€			0.2	1.48
salade	unité	1.10€	1	1.10	1	1.10
		<b>Valeur</b>		<b>8.02€</b>		<b>13.06€</b>



RESEAU COCAGNE



### Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71



Tél. 02 99 54 52 71

site web : [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

[facebook.com/jardinsdubreil](https://www.facebook.com/jardinsdubreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

### De la casse dans les courgettes

Une désagréable découverte. Une maladie a eu raison d'un bon nombre de pieds de courgettes. Ceux-ci ont été arrachés. Fort heureusement, il semble que la propagation ne soit pas complète

### Le haricot vert

Comme la plupart des légumes frais, sa teneur en eau dépasse 90 %.

S'il ne contient presque pas de lipides, il compte parmi les légumes les mieux pourvus en protéines (certains acides aminés essentiels restent toutefois déficitaires), tandis que son taux de glucides reste dans la moyenne de ceux des légumes verts, relativement peu élevé.

Le haricot vert apporte de la vitamine C, des vitamines du groupe B, un peu de provitamines A, et de vitamine E.

Il contient des minéraux : potassium, calcium et magnésium, en concentration assez importante. On relève aussi la présence de nombreux oligo-éléments : manganèse, zinc, cuivre, sélénium, bore, fluor).

Enfin, il renferme une quantité intéressante de fibres : pectines, celluloses, lignines

Source : <http://sante.lefigaro.fr>