

# À TABLE!

## MOUSSE DE CONCOMBRE

Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :  
- 1 concombre  
- 1 bûche de chèvre de 200 g  
- 1/2 grosse poire William mûre (ou 1 petite) avec sa peau  
- 1/2 bouquet de ciboulette  
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboises  
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Hacher le concombre et le mettre à égoutter dans une passoire. Pendant ce temps, hâcher la buche de chèvre avec la poire lavée et épépinée (mais avec sa peau).

Ajouter l'huile, le vinaigre, le sel et la poivre puis le concombre égoutté. Mettre au frais pendant au moins une heure.

Servir bien froid avec la ciboulette ciselée, sur du bon pain, grillé de préférence.

Remarques :

Peut être servi en entrée ou à l'apéritif

## 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 (pas de fumées pas de congelées)  
- 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.

Déglacer le tout.

# LE P'TIT BI

ANNÉE 2014 — SEMAINE 23

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
oignon blanc	Unité	2.00 €		0.00 €	1	2.00 €
salade	Unité	1.10 €	1	1.10 €		0.00 €
courgette	kg	3.00 €	0.5	1.50 €	0.8	2.40 €
pomme de terre nouvelle	kg	4.90 €		0.00 €		0.00 €
carotte	botte	2.00 €	1	2.00 €		0.00 €
haricot vert	kg	7.40 €		0.00 €	0.4	2.96 €
betterave cuite	kg	3.20 €		0.00 €	0.3	0.96 €
persil	Unité	1.00 €	1	1.00 €		0.00 €
fève	kg	3.80 €	0.7	2.66 €	1	3.80 €
concombre	Unité	1.10 €		0.00 €	1	1.10 €
<b>total</b>				<b>8.26 €</b>		<b>13.22 €</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)

### Comité des adhérents le 10 juin à 18h

Vous avez normalement reçu un courrier vous invitant au tout premier comité des adhérents dans les locaux d'Espace Emploi. Cette instance est vitale pour la vie de l'association et nous espérons vous y voir nombreux!

### Le concombre

Le concombre appartient à la famille des cucurbitacées, au même titre que le melon ou la courgette. S'il relève de la catégorie des fruits d'un point de vue botanique, il est considéré comme un légume du point de vue culinaire. Très riche en eau, il est peu énergétique mais contient d'importantes quantités de minéraux. Le concombre est l'un des légumes les plus riches en eau (plus de 95 %) et les moins énergétiques.

Il fournit un large éventail de vitamines : provitamines A, vitamines du groupe B, vitamine C, vitamine E et vitamine K. Leur concentration reste toutefois modérée.

Ce légume représente cependant une source importante de minéraux : potassium, calcium, magnésium, fer, cuivre, zinc...

Ses fibres ne dépassent pas 0,75 g aux 100 g. Elles se composent de celluloses et d'hémicelluloses, polysaccharides et pectines

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