

# À TABLE!

## LA COURGETTE

La courgette appartient à la famille des cucurbitacées, au même titre que le melon ou le concombre. Si elle relève de la catégorie des fruits d'un point de vue botanique, il est considéré comme un légume du point de vue culinaire. Peu calorique, elle fournit de bonnes quantités de provitamines A, de vitamine B9, de minéraux et de caroténoïdes antioxydants.

Composée à 95 % d'eau, la courgette est un légume peu énergétique. L'essentiel de son apport calorique est dû à ses glucides, les protéines et les lipides étant présents en très faibles quantités.

Sa chair et sa peau offrent un large éventail de vitamines : provitamines A (bêta-carotène ici) ; vitamines du groupe B, notamment B9 (folates ou acide folique) ; vitamine C ; vitamine E et vitamine K.

Elles apportent d'importantes quantités de minéraux et oligo-éléments : potassium, phosphore, calcium, manganèse, cuivre...

Ce légume affiche aussi une forte concentration en lutéine et zéaxanthine, deux caroténoïdes non facteurs de provitamines A, mais dotés de propriétés antioxydantes. Il contient également de la rutine, un composé antioxydant de la famille des flavonoïdes.

Ses fibres sont moyennement abondantes. Leur composition évolue avec le temps : la courgette jeune est riche en fibres solubles (pectines et protopectines) ; plus elle mûrit, plus la part de fibres insolubles augmente (cellulose et hémicelluloses).

## SALADE DE BETTERAVES ROUGES CRUES

*La recette proposée est simple, simpliste dirons certains. Mais on ne connaît pas meilleur!*

Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 belle betterave crue
- 1 petit bouquet de persil
- 2 cuillères à soupe de moutarde, éventuellement à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 4 cuillères à soupe d'une bonne huile d'olive
- 1 pincée de fleur de sel
- 2 ou 3 tours de moulin à poivre ou cinq baies

Préparation de la recette :

Eplucher la betterave puis la râper, déposer dans un saladier.

Mélanger les ingrédients restants pour obtenir une vinaigrette un peu épaisse, mélanger aux betteraves râpées ou servir à part,

Accompagner de tranches de pain grillé.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2014 — SEMAINE 24

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
oignon blanc	botte	2.00 €	0	0.00 €	1	2.00 €
concombre	kg	3.50 €	0	0.00 €	0.3	1.05 €
courgette	kg	3.00 €	0.5	1.50 €	0.7	2.10 €
pomme de terre nouvelle	kg	4.50 €	0.5	2.25 €	0.65	2.93 €
betterave nouvelle	botte	2.00 €	1	2.00 €	1	2.00 €
haricot vert	kg	7.40 €	0.3	2.22 €	0	0.00 €
radis rose	botte	1.00 €	0	0.00 €	1	1.00 €
aubergine	kg	3.90 €		0.00 €	0.5	1.95 €
<b>total</b>				<b>7.97 €</b>		<b>13.03 €</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)

### « Ferme Ouverte », le coup de main d'Agrobio

Agrobio est LE réseau des professionnels du bio. Dans l'optique de la journée Portes Ouvertes, dont la date retenue est celle du 27 septembre, nous avons accueilli l'un de ses salariés qui nous a proposé la réalisation d'une « Ferme-o-bioscopie », support très complet sur les caractéristiques sociales et techniques des Jardins du Breil. Cette étude fera l'œuvre d'une expo ponctuant les visites du jardin lors de la journée

### Bilan du premier comité des adhérents

Pas la foule des grands soirs malheureusement la semaine dernière lors du premier comité des adhérents. Mais des échanges de qualité qui auront eu le mérite d'insister sur le besoin d'échange entre le Jardin et ses adhérents. Afin de mettre cela en pratique, une nouvelle réunion sera proposée début septembre (directement au Jardin cette fois-ci) avec l'organisation de la journée « Ferme Ouverte » le 27 septembre.