

À TABLE!

LE HARICOT MI-SEC, UNE LÉGUMINEUSE

Des études ont associé une consommation régulière de légumineuses à divers bienfaits tels qu'un meilleur contrôle du diabète¹, et une diminution du risque de maladies cardiovasculaires^{2,3} et de cancer colorectal⁴. Le Guide alimentaire canadien recommande d'ailleurs de consommer souvent des légumineuses en remplacement de la viande. De plus, l'American Institute for Cancer Research, un organisme qui oeuvre à la prévention du cancer, recommande à la population de consommer en priorité des aliments d'origine végétale, en y incluant une variété de légumes et de fruits, de légumineuses et de produits céréaliers peu transformés⁵.

La consommation de ces légumineuses procure plusieurs bénéfices pour la santé. À titre d'exemple, une étude chez l'humain a démontré que la consommation de haricots secs améliorerait certains paramètres associés aux maladies cardiovasculaires⁶. Une autre étude a été menée auprès d'un groupe d'environ 2 000 personnes ayant déjà souffert de tumeurs au gros intestin. Les chercheurs ont observé que, parmi ces sujets, ceux qui avaient le plus augmenté leur consommation de haricots secs durant l'étude avaient 65 % moins de récurrences de tumeurs de stade avancé, comparativement à ceux ayant le moins augmenté leur apport en ces légumineuses⁷. Par ailleurs, plusieurs scientifiques ont analysé divers composés des haricots secs, qui peuvent contribuer aux effets de ces légumineuses sur la santé.

<http://www.passeportsante.net/>

TOMATE COEUR DE BŒUF FAR- CIE À LA CARBONARA

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 7 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 belles tomates "cœur de bœuf"
- 300 g pâtes style "fusilli"
- 50 g fromage râpé "gratin"
- 50 cl de crème fraîche 35%
- 200 g lardons allumettes "nature"
- 2 jaunes d'œuf crus
- 2 gousses d'ail écrasées
- 3 cuillères à café d'estragon
- 1 cuillère à café de romarin séchés
- 1 cuillère à soupe de persil
- sel
- poivre

Préparation de la recette :

Faire bouillir l'eau salée pour les pâtes puis les cuire.

Pendant ce temps, vider les 2 tomates en gardant les couvercles et réserver la chair dans un bol.

Ajouter ail, romarin, estragon, persil à la chair de tomate.

Poêler les lardons sans matière grasse. Ajouter la chair de tomate et bien mélanger le tout.

Verser la crème fraîche, ajouter le fromage râpé, bien mélanger, saler, poivrer selon votre goût.

Egoutter les pâtes et ajouter la sauce.

Servir le tout dans les tomates. Mettre 1 jaune d'œuf sur chaque tomate "farci" et recouvrir avec le couvercle.

Parsemer de persil.

LE P'TIT BI

ANNÉE 2014 — SEMAINE 37

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
salade	Unité	1.10 €	0	0.00 €	1	1.10 €
concombre	kg	3.50 €	0.2	0.70 €	0.2	0.70 €
tomate paola	kg	2.80 €	0.5	1.40 €	1.1	3.08 €
tomate ancienne*		4.00 €	0.3	1.20 €	0	0.00 €
haricot mi-sec	kg	7.00 €	0	0.00 €	0.5	3.50 €
poivron	kg	3.60 €	0.5	1.80 €	0	0.00 €
persil	Unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
courgette	kg	2.60 €		0.00 €	0.8	2.08 €
tomate cerise	kg	7.00 €		0.00 €	0.25	1.75 €
pomme de terre	kg	1.90 €	1	1.90 €		0.00 €
total				8.10 €		13.31 €

* cœur de bœuf véritable ou cornue des andes



RESEAU COCCAGNE



Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr

- un coup de fil : **02 99 54 52 71**



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

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

twitter.com/JardinsduBreil

Comité des adhérents ce soir!

Une dizaine d'adhérents ont confirmé leur venue. C'est bien, plus ce serait bien aussi! Donc si le cœur vous en dit, rendez-vous à 18h30 aux Jardins du Breil dans la salle de réunion (bâtiment sur la droite en arrivant sur le parking). A ce soir!

Le samedi 27 septembre de 14h à 18h, les Jardins du Breil vous ouvrent leurs portes!

C'est la tradition chaque année, celle-ci n'y dérogera pas! Visites, bonne humeur, buvette, marché de producteurs et l'inévitable composition libre de votre panier! Pour la première fois, les portes ouvertes sont réalisées en partenariat avec Agrobio 35.