

# À TABLE!

## COURGE DELICATA FARCIE

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1kg de courge delicata (ou trois, mais une plus grosse que les autres dans mon cas)

sauce tomate

du fromage râpé

2 tasses de riz

sel et poivre

une cuillère à soupe d'huile d'olive

Préchauffer le four à 200°. Laver puis couper en deux les courges dans le sens de la longueur. Les déposer face coupée en dessous dans un plat et les laisser cuire trente minutes environ.

Les sortir puis épépiner, avant de retirer la chair que vous écraserez dans un saladier.

Cuire le riz.

Dans une poêle, faire revenir la tomate coupée en petits dés dans l'huile d'olive. Ajouter la purée de courge et laisser mijoter cinq minutes. Ajouter le riz.

Farcir les coques de courge évidées puis terminer par le fromage râpé. Enfourner une vingtaine de minutes, ou moins, le temps de faire gratiner. Servir chaud.

## COMMANDE DE MIEL ET DE PAIN D'ÉPICES, C'EST MAINTENANT!

Directement livrés dans votre panier, vous pouvez commander comme à chaque début de mois le miel et le pain d'épices de notre producteur partenaire, Mickaël Millet.

Tarifs:

Miel fleurs d'été (fleuri et crémeux)  
500 g 6 € (prix public = pp 7 €)

300 g 4.30 € (pp 5 €)

Miel de forêt (plus corsé)

500 g 6 € (pp 7 €)

300 g 4.30 € (pp 5 €)

Pain d'épices

300g nature 4 € (pp 4.5 €)

300 g "fantaisie" 5 € (pp 5.5 €)

Caramiel

240g 5 € (pp 6 €)

120 g 3.40 € (pp 4 €)

Pour commander, c'est ici:

<http://www.doodle.com/anu3d9afpr6k84s>

Pour contacter le producteur:

[caramikamiel@gmail.com](mailto:caramikamiel@gmail.com)

# LE P'TIT BI

ANNÉE 2014 – SEMAINE 6

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	
carotte orange	kg	2.30€	0.500	1.15	0.800	1.84
chou de pontoise	kg	2.20€			1	2.20
courge delicata	kg	3.00€	0.500	1.50	1	3.00
mesclun	kg	11.00€	0.250	2.75	0.300	3.30
poireau	kg	2.70€	0.700	1.89	1	2.70
topinambour	kg	2.30€	0.400	0.92		
	<b>Valeur</b>			<b>8.21€</b>		<b>13.04€</b>



RESEAU COCAGNE



### IMPORTANT

Merci de bien vouloir noter cette nouvelle adresse

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

L'ancienne adresse sera prochainement désactivée.

### 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)

### Le prix du panier augmente: décryptage.

Depuis cette semaine le prix de nos deux formules de paniers a augmenté. Cette hausse, de l'ordre de 10% est « financée » pour moitié par une augmentation des prix nets mais aussi par une augmentation des quantités de légumes. Bien évidemment, les nouvelles conditions tarifaires ne s'appliquent pas de manière rétroactive. Il n'y aura pas de rappel de facture concernant les abonnements déjà souscrits.

La décision d'augmenter le prix des paniers est un élément parmi d'autres qui doit assurer l'équilibre financier de la structure et donc la bonne marche de son projet social.

Par ailleurs, nous vous encourageons à nous contacter si vous constatez le moindre problème avec votre panier