



CRÈME DE POTIMARRON À L'ORANGE

Pour 6 personnes

- 1 potimarron
- 50 cl de lait
- 2 oranges
- 3 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre en poudre
- 25 g de farine
- 1 gousse de vanille

Râpez finement le zeste des oranges à l'aide d'un zesteur. Pressez le jus des oranges.

Coupez le potimarron en morceaux. Retirez les graines et les filaments, épluchez les morceaux.

Mettez-les dans une casserole. Saupoudrez-les avec le sucre en poudre, ajoutez le jus d'orange et la gousse de vanille fendue en deux.

Faites cuire à feu doux à couvert en remuant régulièrement jusqu'à ce que le potimarron soit tendre et légèrement caramélisé.

Pendant ce temps, portez le lait à ébullition. Fouettez les jaunes avec le sucre restant jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine. Versez ensuite le lait bouillant en filet en fouettant sans arrêt. Remettez la crème obtenue dans la casserole et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la crème épaississe et se détache des parois de la casserole. Versez dans un saladier et laissez refroidir.

Mixez le potimarron caramélisé jusqu'à obtention d'une purée fine. Ajoutez-la dans la crème refroidie, mélangez bien.

Versez la crème de potimarron dans des verres transparents et réservez au frais jusqu'au moment de servir. Parsemez alors de zestes d'orange..

SOUPE À L'OIGNON

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min

- 6 oignons
- 8 tranches de pain de campagne rassis
- 150 g de gruyère râpé
- 1,2 l de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe de farine
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Peler les oignons et les émincer finement. Les faire colorer dans l'huile d'olive. Les saupoudrer de farine.

Saler et poivrer.

Mélanger sur feu moyen pour faire cuire la farine.

Ajouter le bouillon et laisser mijoter, à feu doux, 30 à 40 min.

Disposer 2 tranches de pain dans le fond de l'assiette de service.

Verser la soupe et saupoudrer de fromage râpé.

C'EST LA SAISON

QUI VEUT ÇA ...

Si vous retirez vos légumes le jeudi, vous avez sans doute remarqué, depuis quelques semaines, des changements entre le « P'tit Bio » et le contenu de votre panier.

Nous ne vous avons pas jeté de mauvais sort ! Mais en période de transition de saison et en raison des conditions météo, nous avons parfois suffisamment d'un légume le mardi, mais plus assez le jeudi... Nous devons donc le remplacer au dernier moment, tout en conservant la même valeur de panier.

Les aléas du bio !

En espérant que vous ne nous en voulez pas trop!

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 49

DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT—EPI – 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	2 parts		4 parts	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Courge	kg	2,20 €	0,900	1,98	1,500	3,30
Chou fleur	pièce	1,50 €			1	1,50
Échalote	kg	3,90 €			0,200	0,78
Oignon	kg	2,30 €	0,500	1,15		
Poireaux	kg	2,60 €	0,500	1,30		
Pomme de terre	kg	1,70 €	1	1,70	1,500	2,55
Topinambour	kg	3,20 €	0,400	1,28	1	3,20
		Valeur		7,41 €		11,33 €

Changements pour l'annulation d'un panier !

Pour faciliter le travail des jardiniers, nous avons modifié la date butoir pour l'annulation d'un panier..

Vous avez désormais jusqu'au **lundi 10h** pour nous informer,

- soit par téléphone au 02 99 60 67 27
(de 8 h à 12 h et de 14 h à 18 h, sauf vendredi : 17 h)
 - soit par e-mail à contact@epi-jdb.fr
- Merci pour votre compréhension !

- PETITE ANNONCE -

Les Jardins du Breil recherchent une gazinière en bon état pour la cuisine des jardiniers.

Si vous en avez une qui sommeille dans votre cave ou si le Père Noël vous en apporte une toute neuve et vous ne savez pas quoi faire de l'ancienne, n'hésitez pas à nous contacter : nous passerons la chercher.



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr