



ŒUFS COCOTTE SUR LIT DE PETITS POIS

Pour 6 personnes

- 500 g de petits pois à écosser
- 6 œufs
- 100 g de petits lardons
- 2 oignons rouges
- 1 tige de romarin
- 30 cl de crème liquide
- 30 cl de bouillon de légumes
- 50 g de beurre
- Sel, poivre



Écossez les petits pois. Pelez et émincez les oignons. Efficuez le romarin.

Faites chauffer le beurre dans une sauteuse. Ajoutez les lardons et les oignons et faites-les revenir 2 minutes en remuant. Ajoutez les petits pois, versez le bouillon, poivrez. Couvrez et faites cuire 30 minutes.

Préchauffez le four th 8 (240°).

Égouttez les petits pois et répartissez-les dans six ramequins. Versez la crème liquide par-dessus, salez et poivrez. Cassez un œuf dans chaque ramequin et enfournez. Faites cuire 5 à 6 minutes.

Servez dès la sortie du four.

GNOCCHETTIS AUX FÈVES FRAÎCHES ET POUSSÉS D'OIGNONS

Préparation : 45 min - Pour 6 personnes

- 500 g de gnocchettis
- 2 bottes de petits oignons blancs nouveaux
- 150 g de fèves fraîches
- 5 tiges de cerfeuil
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre blanc

Plongez les fèves une minute dans l'eau bouillante. Égouttez-les et mettez-les dans un saladier d'eau glacée. Retirez la fine peau les recouvrant et gardez-les dans l'eau fraîche.

Pelez les oignons, coupez les tiges en en gardant un centimètre et coupez les oignons en petits quartiers.

Lavez, séchez et effeuillez le cerfeuil.

Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet.

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez les oignons et faites-les revenir à feu doux sans coloration pendant 15 minutes en remuant régulièrement.

Égouttez les pâtes. Ajoutez-les dans la sauteuse ainsi que les fèves. Poursuivez la cuisson 3 minutes, salez et poivrez.

Versez dans les assiettes, parsemez de feuilles de cerfeuil et servez aussitôt.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« En essayant continuellement, on finit par réussir. Donc : plus ça rate, plus on a de chances que ça marche. »

Les Shadoks

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 21

DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine - Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ÉCOCERT EPI - 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unités)	2 parts (nombre d'unités)	4 parts (nombre d'unités)
Bette	botte	2,20			1,00
Coriandre	botte	0,90			1,00
Fève	kg	3,20		0,50	0,75
Oignon blanc	botte	2,00		1,00	1,00
Petit pois	kg	7,20		0,30	0,40
Pois mangetout	kg	6,50	0,30		
Radis	botte	1,60	1,00	1,00	
Salade	pièce	1,40	1,00		1,00
		Valeur →	4,95 €	7,36 €	11,78 €

Les sources
du P'tit Bio :
www.plurielles.fr

**L'assemblée générale de EPI
aura lieu le jeudi 28 mai à
20 h 30 au foyer d'Adsao,
43 rue de Redon à Rennes.**

(voir le plan détaillé sur notre site web)

**EPI étant avant tout une
structure dédiée à l'insertion
sociale et professionnelle,
l'échange avec ses adhérents
y est essentiel.**

**Merci donc chaleureusement
de votre présence le 28 mai !**



Rue Jean-Marie David
Parc de la Teillais - 35740 Pacé
Tél. 02 99 60 67 27
Directeur : Patrick Blot
site web : www.epi-jdb.fr
Mél : contact@epi-jdb.fr