



POT AU FEU

Pour 6 personnes

- plat de côte 750 g
- gîte ou paleron 750 g
- 2 os dont 1 à moëlle
- 3 poireaux
- 3 carottes
- 2 navets
- 1 branche de céleri
- 1 oignon piqué de 3 clous de girofle
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- sel

Epluchez les poireaux, les carottes, les navets et le céleri. Coupez-les en quartiers.

Mettez-les à bouillir dans une grande marmite avec 3 l d'eau, os sans moëlle, l'oignon, ail et bouquet garni.

Quand l'eau commence à bouillir, plongez-y la viande.

Laissez cuire doucement 2 h 30 à 3 heures environ. Ecumez de temps en temps, 1 heure avant la fin de la cuisson ajoutez l'os à moëlle.

Egouttez la viande. Mettez-la avec les légumes sur un plat chaud.

Passez le bouillon et servez-le tel quel ou avec une biscotte ou encore du vermicelle à faire cuire dans le bouillon passé 5 min.

Présentez la viande à part avec des pommes de terre, du gros sel, des cornichons et l'os à moëlle.

Cette semaine, un panier « spécial »
Pot au feu !
Pour retrouver les bonnes saveurs d'hiver !

POT AU FEU DE LA MER

Pour 4 personnes

Préparation : 45 min

- 6 carottes
- 4 blancs de poireaux
- 2 rutabagas
- 1 bouquet garni
- 1 botte de persil plat
- 1 botte de ciboulette
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 l de vin blanc
- 1 verre deau
- 2 cuillères à soupe de fumet de poisson
- 4 tranches de lotte
- 16 noix de ST jacques
- 16 amandes ou moules

Eplucher les légumes, les couper en morceaux, les mettre dans un pot au feu avec l'huile d'olive, les faire revenir pendant 10 minutes en remuant, sans oublier le bouquet garni.

Ajouter 1/2 litre de vin blanc, 1 verre d'eau et le fumet de poisson.

Laisser cuire l'ensemble 45 minutes, vérifier la cuisson des légumes puis ajouter la lotte, laisser cuire 5 minutes, ensuite les coquilles St Jacques pendant environ deux minutes à couvert, puis ajouter les amandes et lorsqu'elles s'ouvrent le pot-au-feu de la mer est prêt.

**N'oubliez pas
de ramener
votre panier en
plastique !**

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 50

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
Carottes	kg	1,90 €	0,500	1,98	0,700	3,30
Poireaux	kg	2,50 €	1	2,50	1	2,50
Pommes de terre	kg	1,60 €	1	1,60	1,200	1,92
Rutabaga	kg	2,90 €	1 petit	2,03	1 gros	4,06
Chou romanesco	pièce	2,10 €			1	2,10
		Valeur		7,08 €		11,91 €

A noter :

Pas de panier la semaine 53 !

Comme tous les ans, les Jardins du Breil seront fermés la semaine entre Noël et Nouvel An.

Vous n'aurez donc pas de légumes cette semaine là.

Les livraisons reprendront les 5 et 7 janvier 2010.

Les sources du P'tit Bio :
www.cuisineaz.com



Tél. 02 99 60 67 27
site web : www.epi-jdb.fr
Mail : contact@epi-jdb.fr

UN PANIER DE PRODUITS LAI TIERS CHAQUE SEMAINE

L'Ille au pré est une crèmerie artisanale bio située à Betton. Elle vous propose un abonnement à un panier de produits laitiers chaque semaine, dont vous aurez choisi le contenu, sur une période de 3 mois.

Vous pourrez retirer votre panier le jeudi aux Jardins du Breil ou directement à la ferme de L'Ille au Pré le mardi soir.

La gestion de ces paniers est assurée par la crèmerie !

Renseignements :

Gwéno lée Gouëset
06.11.93.18.91
ou ille-au-pre@laposte.net