



ROUELLES DE RADIS NOIR AU LARD

Pour 6 personnes

- 2 radis noirs
- 12 tranches de lard fumé
- ciboulette
- 4 cuil. À soupe d'huile
- Sel et poivre

Epluchez les radis noirs et taillez-les en fines rondelles. Lavez et séchez-les soigneusement.

Lavez, séchez et ciselez la ciboulette.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y sauter les rondelles de radis 5 min à feu vif. Salez et poivrez.

Egouttez les rondelles de radis dans du papier absorbant.

Après avoir jeté l'huile de la poêle, remettez celle-ci à chauffer sur feu vif et saisissez les tranches de lard 2 min de chaque côté.

Mettez les rondelles de radis dans un plat, parsemez-les de ciboulette et ajoutez les tranches de lard.

Servez aussitôt.

CHOU AUX POMMES DE TERRE

Pour 6 personnes

- 2 kg de pommes de terre
- 8 cuil. à s. d'huile
- 1 chou frisé
- 200 g d'oignons
- 200 g de carottes
- 25 cl de bouillon
- 1 bouquet garni

Brosser et laver les pommes de terre. Dans une sauteuse faire rissoler à feu doux dans 4 c. à soupe d'huile les pommes de terre non pelées 30 minutes. Tourner de temps en temps.

Peler et émincer oignons et carottes. Nettoyer le chou, couper en fines lanières. Dans une autre sauteuse à feu doux mettre 4 c. à soupe d'huile faire fondre oignons, carottes, chou dans le reste de l'huile. Ajouter le bouillon, sel, poivre et le bouquet garni puis cuire à couvert pendant 30 minutes.

Sur un plat de service préchauffé dresser le chou égoutté au centre et entourer avec les pommes de terre. Répartir les brins de persil.

A VOS AGENDAS

Mardi 16 mars à 20h30, avant-première du film de Coline Serreau « Solutions locales pour un désordre global » avec la présence de Pierre Rabhi.

Info et résa :

<http://www.bonneassiette.org>

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr
- un coup de fil : 02 99 60 67 27

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
Betterave crue *	kg	2,10 €	0	0	0,800	1,68
Choux frisé	pièce	1,75 €	1	1,75	1	1,75
Mâche	kg	14,00 €	0,100	1,40	0,150	2,10
Pommes de terre	kg	1,60 €	0,500	0,80	0,800	1,28
Salade	pièce	1,30 €	0	1,30	1	1,30
Radis noir *	kg	2,20 €	0,400	0,88	0,800	1,76
Soupe légume	Bout.	2,40 €	1	2,40	1	2,40
		Valeur		7,23 €		12,27 €

* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés au CFPPA du Rheu (certifié ECOCERT)

EPI, c'est aussi une Entreprise d'Insertion en création et entretien des espaces verts

Cinq professionnels en paysage accompagnent les salariés en insertion pour la création (plantations, clôtures, confection d'allées, terrassement, etc.), la rénovation (arrachage de haies, abattage d'arbres, démolition de maçonnerie de jardin, etc.) et l'entretien des espaces verts.

Pour plus de renseignements, rendez-vous sur le site internet : www.epi-jdb.fr

Les sources du P'tit Bio :

www.mercotte.fr

www.cuisineaz.com

expre.fr/expression/fruit-legume



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : paniers@epi-jdb.fr

Petit jeu !

Quel nom de légume est manquant dans chacune de ces expressions ...

« Ménager la chèvre et »

« Raconter des »

« Une course à »

« Mettre du beurre dans »

« N'avoir plus en poche »

Réponses : le chou, salades, l'échalotte, les épinards, un radis