



SOUFFLÉ À LA CAROTTE

Pour 4 personnes

- 800 g de carottes
- 6 œufs
- 100 g de beurre
- 40 g de farine
- 25 cl de lait
- 2 cuillères à soupe de gruyère râpé
- sel et poivre

Epluchez les carottes, faites-les cuire 30 min à l'eau bouillante salée ou à la vapeur. Egouttez et mixez-les en purée.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes à la purée de carottes, mélangez bien.

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).

Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, remuez et laissez épaissir. Ajoutez le lait, fouettez en laissant épaissir, salez, poivrez et ajoutez le gruyère. Ajoutez la purée de carotte et mélangez.

Battez les blancs en neige et incorporez-les.

Versez le tout dans un moule à soufflé beurré. Placez dans un bain-marie et faites cuire 30 min environ.

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

QUICHE AU CHOU FRISÉ ET AU JAMBON

Pour 6 personnes

- 1 pâte brisée de 250 g
- 1 cœur de chou vert frisé
- 3 ou 4 tranches de jambon cru
- 10 g de beurre
- 4 beaux œufs 20 cl de crème double
- 20 cl de lait
- 1 pincée de noix muscade
- sel et poivre

Préchauffer votre four à 210°C (thermostat 7).

Nettoyer et effeuiller le chou, puis le plonger 10 min dans de l'eau bouillante salée. Rincer et rafraîchir les feuilles sous l'eau froide, les égoutter puis les sécher dans un linge propre.

Détailler le jambon en fines lanières puis lui ôter le surplus de gras.

Dans un saladier, battre les œufs avec la crème, le lait, la noix de muscade, le sel et le poivre.

Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte beurré. Le tapisser de feuilles de chou, puis de lanières de jambon.

Verser ensuite la préparation fouettée aux œufs sur le tout et enfourner à four chaud pendant 15 min à 210°C (thermostat 7). Puis, baisser la température du four à 180°C (thermostat 6) et poursuivre la cuisson pendant encore 15 min.

Déguster bien chaud ou tiède.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 14

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	2,25 €	0,500	1,12	1	2,25
Carotte *	kg	1,90 €	0,800	1,52	1	1,90
Chou frisé *	pièce	1,70 €	1	1,70	1	1,70
Pomme de terre	kg	1,60 €	0,800	1,28	1,200	1,92
Salade	pièce	1,40 €	1	1,40	1	1,40
		Valeur		7,02 €		9,17 €

* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés chez Bio Frêche, Anger (certifié ECOCERT)

Pas de panier S 17

Chaque année, au printemps, l'association EPI—Les Jardins du Breil suspend un panier afin de palier à la fin de la production d'hiver.

Vous n'aurez donc pas de panier la semaine 17, c'est-à-dire celle du 26 au 30 avril.

Vous retrouverez alors vos légumes les 4 et 6 mai !

Les sources du P'tit Bio :

www.mercotte.fr

www.marmiton.org



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : paniers@epi-jdb.fr

L'Arrosoir

Cette semaine, vous trouverez dans votre panier le journal trimestriel « L'Arrosoir », édité par le réseau Cocagne.

Pour être au courant de la vie des Jardins, de leur fonctionnement et connaître ses acteurs.

Plus d'infos : www.reseaucocagne.asso.fr