



NAVET AUX SAVEURS D'ASIE

Pour 2 personnes

- 500 g de petits navets
- 3 carottes moyennes
- 2 grosses échalotes
- Gingembre et ail en poudre
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sauce soja
- Poivre
- Huile d'olive

Peler les navets et les carottes à l'économe. Émincer les échalotes en tranches moyennes.

Dans une cocotte minute, faire légèrement revenir les échalotes dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter les navets entiers et les carottes coupées en lamelles épaisses.

Poivrer, ajouter l'ail et le gingembre en poudre. Ajouter un demi-verre d'eau et fermer la cocotte. A partir du sifflement, laisser cuire 4-5 min.

Ouvrir la cocotte et faire réduire pendant 1 min à feu fort. Ajouter la sauce soja et le miel puis remuer pour bien enrober les légumes.

Arrêter le feu lorsque les légumes commencent à caraméliser.

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

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

MOUSSE DE POIREAUX

AU JAMBON CRU

Pour 6 personnes

- 2 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe de ciboulette
- 2 kg de blancs de poireaux
- 10 cl de crème fraîche
- 200 g de jambon cru

Préchauffez le four à 220°C (Th 7/8).

Lavez les blancs de poireaux et faites-les blanchir pendant 10 mn dans l'eau bouillante salée puis égouttez-les.

Dans un bol, battez les œufs en omelette.

Mixez les tranches de jambon cru, ajoutez les œufs battus en omelette, la crème et le fromage râpé.

Assaisonnez avec du sel, poivre et la ciboulette.

Enduire de beurre un moule à cake, versez une couche de la préparation et ensuite une couche de poireaux. Recommencez l'opération jusqu'à ce que le moule soit rempli.

Faites cuire au four pendant 30 mn et servez en tranches chaudes ou froides.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 18

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ÉCOCERT—EPI – 35740 Pacé			Prix EPI à l'unité		2 parts		4 parts	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur		
Navet	botte	1,60 €	0	0	1	1,60		
Oignons	kg	2,10 €	0,400	0,84	0,600	1,26		
Persil	botte	0,90 €	1	0,90	1	0,90		
Poireau	kg	2,90 €	0,800	2,32	1,200	3,48		
Pomme de terre	kg	1,40 €	0,600	0,84	1	1,40		
Radis	botte	1,60 €	1	1,60	1	1,60		
		Valeur		7,50 €		11,24 €		

Attention

Livraison modifiée la semaine de l'Ascension !

La livraison du jeudi 13 mai (semaine 19) sera avancée au mercredi 12 mai !

Les horaires de livraison restent inchangés.

Les sources du P'tit Bio :

www.mercotte.fr

www.marmiton.org

www.trucsdegrandmere.com



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : paniers@epi-jdb.fr

A vos agendas ! Les sorties de la LPO

- Sortie « Oiseaux », dimanche 25 avril, Forêt de Fougères.

Rdv à 10h au carrefour du Chênedet.

- Sortie « La nature la nuit », vendredi 30 avril, Bazouges-sous-Hédé

Rdv à 19h30 sur le parking du Mille Club.

La durée est d'environ 2h et la participation est de 2 euros (gratuit pour les - 10 ans)
Covoiturage sur réservation au 02.99.27.21.13