



TAJINE DE POULET AU CITRON CONFIT

Pour 6 personnes

- 2 kg de pilons de poulet
- 4 oignons
- 6 gousses d'ail
- 3 grosses pommes de terre
- 1 rutabaga
- 4 poignées d'olives vertes
- 6 citrons confits au sel
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de purée de tomate
- 1 c. à soupe de curcuma
- 1 c. à soupe de paprika doux
- 1 c. à soupe de toute autre épice de votre choix !
- sel de Guérande et poivre

Faites revenir les morceaux de poulet à la poêle dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, puis réservez.

Dans la même poêle, faites blondir les oignons émincés, puis ajoutez l'ail écrasé et la purée de tomates.

Incorporez les épices, les pommes de terre et le rutabaga coupés en morceaux laissez mijoter ainsi 10 minutes à feu doux. Remettez ensuite les morceaux de poulet.

Laissez cuire à couvert encore 20 minutes à feu doux, ajoutez les olives et les citrons confits coupés en quatre. Laissez sur le feu le temps de réchauffer les olives et les citrons.

MADELEINES DE POMMES DE TERRE

Pour 6 personnes
Préparation : 30min

- 800 g. de pomme de terre
- 80 g. de beurre
- 1 dl. de crème liquide
- 2 œufs
- muscade
- sel, poivre du moulin

Epluchez et lavez vos pommes de terre. Mettez les à cuire dans une casserole d'eau salée.

Une fois cuites, les égouttez.

Réduire en purée vos pommes de terre. Puis y ajoutez beurre, crème, jaunes d'œufs, sel, poivre et muscade.

Vous pouvez personnaliser vos madeleine en ajoutant à cette préparation dés de fromage, champignons, olives

Ne pas trop les charger tout de même, elles risqueraient de s'affaisser à la cuisson.

Monter vos blancs en neige et les ajouter.

Beurrer vos moules à madeleine et ajouter votre préparation.

Cuire à 200 °C jusqu'à ce qu'elles soient dorées. C'est prêt !

Les soupes de vos paniers

Pour la 2e fois, vous trouvez dans vos paniers des soupes de légumes. Quelques précisions suite à vos questions.

Les légumes proviennent des Jardins du Breil et ont été transformés cet été par Le Pot Bio, spécialiste des légumes bio cuisinés, dans leur atelier situé à Talensac, selon des normes d'hygiène strictes.

Les soupes sont garanties sans additifs ni conservateurs.

Vous pouvez les utiliser comme base à vos propres soupes et proposer ainsi un plat mi-été, mi-hiver !

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 2

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
Courge	kg	2,00 €	0,400	0,80	0,700	1,40
Oignons / échalottes	kg	3,20 €	0,300	0,75	0,600	1,50
Pomme de terre	kg	1,60 €	0,400	0,64	0,7	1,12
Rutabaga	pièce	2,00 €	1	2,00	1	2,00
Soupe	pièce	2,40 €	1	2,40	2	4,80
Carotte (jeudi)	kg	2,50 €	0,500	1,25	0,500	1,25
Betterave (jeudi)	kg	2,30 €	0,500	1,15	0,800	1,84
		Valeur	7,44 €	9,84 €	10,92 €	14,51 €
			(mardi)	(jeudi)	(mardi)	(jeudi)

Les paniers non livrés du jeudi 7 janvier (à cause du verglas) seront compensés chaque semaine.

D'où les valeurs de paniers différentes entre le mardi et le jeudi !

Une information de dernière minute à vous faire passer (annulation de livraisons, par exemple) ?

Le plus simple reste internet.

Merci de nous envoyer votre adresse e-mail afin de vous intégrer dans nos listes à :

contact@epi-jdb.fr (avec vos noms et prénoms)

Des idées de recettes ?

Betteraves crues ou cuites, Rutabaga, Topinambours... des légumes de saisons très particuliers !

Peut-être avez-vous des recettes héritées de votre grand-mère ou issues de vos propres créations à nous transmettre ?

Pour cela, n'hésitez pas à nous les envoyer à :

paniers@epi-jdb.fr

Elles seront publiées dans le P'tit Bio !

La 1^{ère} cette semaine, nous venant d'Antoine de Rennes



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr