



## SAUTÉ DE POULET AUX POIS MANGE-TOUT

Pour 2 personnes

- 400 g de blanc de poulet
- 250 g de pois mange-tout
- 2 grosses échalotes
- sel, poivre
- 2 c. à café de fond de volaille bio
- 1 c. à soupe d'huile

Faire bouillir de l'eau dans une casserole et après ébullition, y mettre les pois mange-tout préalablement lavés. Les laisser environ 3 min puis les mettre dans un grand saladier rempli d'eau glacé et si possible de glaçons.

Egoutter et les mettre de côté.

Couper grossièrement les échalotes.

Couper en petits morceaux le blanc de poulet.

Dans un wok, faire chauffer l'huile, ajouter les échalotes et le blanc de poulet.

Rajouter le sel, le poivre et le fond de volaille, puis les pois mange-tout.

Servir tout de suite avec du riz nature, jasmin ou basmati.

### Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : [paniers@epi-jdb.fr](mailto:paniers@epi-jdb.fr)

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

## VERRINE DE RADIS AU CHÈVRE FRAIS

Pour 4 personnes

- 1 fromage de chèvre frais
- 1 botte de radis
- 1 briquette de crème liquide
- sel, poivre
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 gousse d'ail

Dans un plat, mélanger le chèvre frais avec la crème, la ciboulette, l'ail émincé très fin, sel et poivre.

Nettoyer les radis et les couper en fines rondelles.

Mélanger les rondelles au mélange et en réserver pour la décoration.

Mettre un peu de préparation dans chaque verrine, délicatement pour ne pas salir les bords. Terminer par quelques rondelles de radis et tes tiges de ciboulette plantées.

Mettre au frais pendant 1/2 heure avant de consommer, sortir 5 min avant de passer à table, puis planter un gressin dans chaque verrine.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 20

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
Bette	botte	2,60 €	1/2	1,30	0	0
Chou fleur*	pièce	1,60 €	1	1,60	2	3,20
Fève	kg	3,60 €	0	0	0,750	2,70
Navet	botte	2,20 €	1/2	1,10	0	0
Pois mange tout	kg	6,50 €	0,200	1,30	0,400	2,60
Radis	botte	1,60 €	1	1,60	2	3,20
		<b>Valeur</b>		<b>7,10 €</b>		<b>11,70 €</b>

\* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés chez M. Gabillard, St-Grégoire (certifié ECOCERT)

### De nouveaux légumes dans les paniers !

Les légumes de printemps arrivent : ce sont les petits bonheurs des produits de saison...

Fèves, pois mange-tout, bientôt les pommes de terre primeur.

De nouvelles saveurs à venir !

### Les sources du P'tit Bio :

[www.mercotte.fr](http://www.mercotte.fr)

[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)



Tél. 02 99 60 67 27

site web : [www.epi-jdb.fr](http://www.epi-jdb.fr)

Mail : [paniers@epi-jdb.fr](mailto:paniers@epi-jdb.fr)

La semaine dernière, nous vous avons annoncé la manifestation sur l'alimentation organisée par Carrefour 18.

EPI - Les Jardins du Breil est invité à participer à un café-discussion le vendredi 4 juin à midi afin de parler d'EPI, de maraîchage biologique et d'économie solidaire.

N'oubliez pas votre pique-nique !