



FÈVES CARBONARA

Pour 4 personnes

- 450 g de fèves fraîches épluchées
- 150 g de dés de poitrine fumée
- 1 cuillère d'huile d'olive
- 2 Carrés Frais
- 1 jaune d'œuf
- 1 branche de thym
- sel et poivre

Plonger les fèves dans une casserole d'eau bouillante salée.

Quand l'eau revient à ébullition, compter 1 min, puis égoutter les fèves, et les plonger dans un bain d'eau glacée.

Faire revenir les lardons dans l'huile. Quand ils sont blonds, ajouter les fèves et le thym. Laisser cuire 5 min.

Ajouter les Carrés Frais et le vin blanc, puis laisser cuire à nouveau 5 min, en remuant pour faire une sauce onctueuse.

Saler et poivrer.

Ajouter le jaune d'œuf hors du feu, puis bien mélanger.

Servir aussitôt.

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

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

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

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
- 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.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 22

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
Courgettes	kg	3,00 €		0	0	0,500	1,50
Fève	kg	3,70 €		0,500	1,85	0,750	2,77
Pois mange tout	kg	5,10 €		0,300	1,53	0,400	2,04
Pomme de terre primeur	kg	4,10 €		0,500	2,05	0,800	3,28
Salade	pièce	1,20 €		1	1,20	1	1,20
		Valeur			6,63 €		10,79 €

Assemblée générale d'EPI

Jeudi 3 juin à 20h, Foyer ADSAO

Nous vous rappelons la tenue de l'assemblée générale jeudi prochain à laquelle vous êtes conviés.

En cas d'indisponibilité, n'oubliez pas d'envoyer votre pouvoir !

Rencontrons-nous !

Petit rappel : 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 !

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

Et pendant ce temps,
les tomates grandissent...

