



GÂTEAU AUX HARICOTS VERTS

Pour 4 personnes

- 500 g de haricots verts
- 400 g de lard fumé
- gruyère râpé
- noix de muscade
- 1 oignon
- 2 tomates
- sel, poivre

Couper le lard en dés, et faites le revenir à sec, légèrement. Réservez.

Dans la même poêle, faites revenir l'oignon haché et les tomates coupées en dés.

Rajoutez les haricots, mélangez, salez, poivrez ... et rajoutez les lardons. Mélangez.

Mettez le tout dans un plat allant au four et saupoudrez de noix de muscade râpée.

Saupoudrez ensuite généreusement de gruyère râpé et passez au four pas trop fort 10 mn, pour que le gruyère fonde. une fois le gruyère fondu, augmentez la puissance du four sur grill afin de griller légèrement le gruyère.

Les sources du P'tit Bio :
www.marmiton.org
www.linternaute.com

TIAN DE COURGETTES

Pour 6 personnes

- 4 courgettes moyennes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 120 g de riz cru
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 œufs
- 40 g de parmesan râpé
- 50 g de Comté râpé
- 20 cl de crème
- basilic ciselé

Dans une sauteuse, faire revenir les courgettes, pelées et coupées en rondelles, dans l'huile, pendant quelques minutes.

Quand elles sont légèrement tendres, ajouter le riz cru et l'ail. Mélanger, saler, poivrer et cuire à feu doux et à couvert 20 min, jusqu'à ce que le riz soit cuit et qu'il ait absorbé le jus des courgettes. Retirer du feu.

Dans un bol, battre 2 œufs avec la crème, les fromages et le basilic: verser sur les courgettes et bien mélanger.

Verser le tout dans un plat à gratin beurré et cuire 30 min à 200°C (thermostat 6-7).

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 38

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
Aubergine	kg	2,50 €	0	0	0,800	2
Courgette	kg	2,10 €	0,700	1,47	1	2,10
Haricot vert	kg	6,50 €	0,300	1,95	0,500	3,25
Persil	botte	0,90 €	1	0,90	1	0,90
Radis	botte	1,50 €	1	1,50	0	0
Roquette	botte	1,20 €	0	0	1	1,20
Salade	pièce	1,00 €	1	1	1	1
Tomate	kg	3,10 €	0,400	1,24	1	3,10
		Valeur		8,06 €		13,55 €

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

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

- un coup de fil : 02 99 60 67 27



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Adhésion 2010—2011

Vous trouverez dans votre panier un bulletin d'abonnement à nos paniers de légumes d'octobre 2010 à septembre 2011.

Comme nous changeons notre base de données, nous vous remercions de bien nous le renvoyer pour valider votre adhésion !

Avez-vous bien noté la journée Portes ouvertes des Jardins du Breil le 30 septembre ?

Nous vous rappelons que vous êtes tous de 11h à 19h à venir retirer votre panier aux Jardins du Breil : les livraisons ne seront donc pas assurées dans les dépôts cette semaine-là !

SI VOUS AVEZ BESOIN D'UN PLAN D'ACCES, DEMANDEZ-LE PAR MAIL : paniers@epi-jdb.fr