



FLAN DE CHOU RAVE

Pour 4 personnes

- 2 choux raves
- 3 œufs
- 300 g de fromage frais
- 1 c. à soupe de muscade (ou curry selon les goûts)
- Sel, poivre

Eplucher les choux-raves, les couper en cubes de 2 cm de côté et les faire cuire au cuit-vapeur 30 mn (ou les faire bouillir 30 mn et les éplucher et les couper ensuite).

Les écraser en purée, puis les mélanger aux autres ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Verser dans les ramequins ou le plat préalablement badigeonné de beurre.

Placer dans un bain-marie, au four, à une température de 200 degrés pendant 40 mn pour les ramequins ou 60 mn pour le plat.

Laisser reposer 5 à 10 mn avant de démouler.

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

Belle réussite pour notre journée portes ouvertes !

Merci à vous, anciens et nouveaux adhérents, de vous être déplacés : nous sommes contents de vous avoir montré notre site de production et de mettre des visages sur les noms !

Le petit marché de producteurs bio locaux a rencontré un franc succès. Peut être renouvelerons-nous l'expérience dans l'année. A suivre.

Et Marina Jolivet, artiste peintre, a su jouer avec les différents espaces pour nous surprendre avec ses créations ludiques de légumes, d'insectes et d'animaux... notre champ de choux s'est transformé en banquise avec ours polaire et pingouins.. Photos prochainement sur le site internet d'EPI !

Enfin, un petit apéritif (avec l'excellente soupe d'Aïcha : promis, la recette viendra cette hiver !) nous a permis d'échanger sur la vie de l'association.

Et le soleil a même pu se libérer pour une bonne partie de la journée.

Dommage que des adhérents ne soient pas venus chercher leur panier : des légumes et de l'énergie gâchés à les préparer...

EPI—les Jardins du Breil sera, comme chaque année, présent au **Salon Ile-et-Bio** de Guichen, le vendredi 8 et le samedi 9 octobre !

Programme :
www.illeetbio.org

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 40

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ÉCOCERT—EPI – 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	DUO		FAMILLE	
	Quantité		Valeur	Quantité	Valeur	
Aromatique	botte	0,90 €	1	0,90	1	0,90
Chou rave	pièce	1,30 €	1	1,30	1	1,30
Courgette	kg	2,00 €	0,300	0,60	0,500	1
Haricot vert	kg	6,80 €	0	0	0,700	4,76
Radis noir	pièce	1 €	1	1	1	1
Roquette	botte	1,30 €	1	1,30	1	1,30
Tomate	kg	3,10 €	0,500	1,55	0,700	2,17
Valeur				6,65 €		12,43 €

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

La nouvelle année d'abonnement commence !

Bienvenue aux nouveaux adhérents !

Nous espérons que nos paniers vous plairont...

Petit rappel de fonctionnement :

Vous avez 44 paniers dans l'année : vous pouvez donc annuler 6 paniers, et nous en annulons 2 (un entre Noël et Nouvel An, et un au printemps). Vous pouvez également doubler vos paniers.

Attention : si vous souhaitez annuler ou doubler un panier, vous avez jusqu'au lundi 10h de la semaine correspondante pour le faire... Sinon, il est perdu !

Pour cela :

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

Et pour toute question concernant votre abonnement ou vos paniers, n'hésitez pas à contacter Typhaine, animatrice du réseau adhérents (paniers@epi-jdb.fr).