



FAGOTS DE HARICOTS VERTS

Pour 4 personnes

- 500 g de haricots verts
- 2 cubes de bouillon de poulet
- 8 tranches de lard fumé
- ail
- sel et poivre
- un peu de matière grasse

Faire chauffer 1 l d'eau, avec les cubes de bouillon, sel et poivre, et l'ail.

Pendant ce temps, nettoyer les haricots verts, en prenant soin de les couper presque tous à la même taille! Faire cuire les haricots verts dans ce bouillon.

Attention : ils doivent être cuits, et rester un peu croquant (ça prend environ 10 min)!

Ensuite, égoutter le mélange, et laisser refroidir un peu les haricots.

Prendre une tranche de lard et quelques haricots, et enrouler le lard autour des haricots, de manière à façonner des petits fagots.

Lorsque tous les fagots sont réalisés. Faire chauffer dans une poêle la matière grasse (un peu), et faire revenir les fagots, très délicatement, afin de cuire le lard.

PURÉE DE CHOU RAVE

Pour 4 personnes

- 1 chou rave bio
- 1/4 de bouillon de légumes
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel/poivre/noix de muscade

Lavez et épluchez le chou rave, coupez le en morceaux de taille moyenne.

Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et faites revenir les morceaux de chou rave.

Ajoutez le bouillon de légumes et laissez cuire 15min à feu moyen.

Quand les morceaux sont tendres et que le bouillon est évaporée en majeure partie, mixez le chou pour en obtenir une purée.

Ajoutez sel / poivre / noix de muscade à votre convenance.

Les sources du P'tit Bio :
www.marmiton.org
www.750g.com

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 41

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
Brocolis	Pièce	2,50 €	1	2,50	1	2,50
Courgette	kg	2,30 €	0	0	0,500	1
Chou rave	pièce	1,30 €	1	1,30	1	1,30
Haricot vert	kg	6,50 €	0,300	1,95	0,500	3,25
Persil	botte	0,90 €	1	0,90	1	0,90
Radis noir	pièce	1,10 €	1	1	1	1
Tomate	kg	3,20 €	0	0	0,500	1,55
		Valeur		7,75 €		11,80 €

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

Le Centre Départemental d'Action Sociale de Rennes centre (Kleber)

Invite EPI—Les Jardins du Breil à animer le café-rencontre autour du thème « Les fruits et légumes de saison », jeudi 21 octobre de 15h à 17h.

L'occasion d'échanger ensemble sur le fonctionnement de notre association, le maraîchage bio et la saisonnalité des légumes.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer !

CDAS Kleber, 7, rue Kleber
02 99 28 89 00

