



SOUPE CHOU RAVE ET COURGETTE

Pour 4 personnes

- 1 grosse courgette (500g)
- 1 chou rave
- 1 carotte
- 2 pommes de terre moyennes
- Sel

Couper les légumes en petits morceaux.

Les faire revenir quelques minutes dans du beurre.

Les mettre dans une casserole et le recouvrir d'eau : les laisser cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent tendre (environ 35 min).

Saler, poivrer et... mixer !

Vous pouvez ajouter d'autres légumes, une cuiller de crème fraîche, du fromage frais, des épices... tout est possible !

Attention :

La livraison des paniers du jeudi 11 novembre sera avancée au mercredi 10 !

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

GRATIN D'HARICOTS VERTS ET CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes

- 600 g de haricots verts
- 250 g de champignons
- 80 g de gruyère râpé
- le jus d'1 citron
- 25 cl d'eau
- 1 jaune d'œuf
- 100 g de crème fraîche
- 40 g de beurre
- 20 g de farine
- 1 pincée de noix muscade râpée
- sel et poivre

Laver, éplucher et émincer les champignons.

Dans une casserole, porter l'eau, le jus du citron et 20 g de beurre à ébullition. Assaisonner et y faire cuire les champignons pendant 5 min. Égoutter et tamiser le jus de cuisson.

Dans un saladier, mélanger intimement le beurre avec la farine.

Faire cuire les haricots verts dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 min. Rafraîchir sous l'eau froide et égoutter. Dans un bol, mélanger le jus de cuisson des champignons et le beurre manié. Ajouter le gruyère râpé, le jaune d'œuf, la crème fraîche, quelques râpures de noix muscade et du poivre.

Beurrer un plat et y déposer les haricots verts et les champignons. Napper de sauce et faire gratiner au four.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 42

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
Chou rave	pièce	1,30 €	1	1,30	1	1,30
Chou rouge	pièce	1,50 €	0	0	1	1,50
Courgette	kg	2,20 €	0	0	0,800	1,76
Haricot vert	kg	6,60 €	0,400	2,64	0,600	3,96
Persil	botte	0,90 €	1	0,90	1	0,90
Pomme de terre José	kg	1,80 €	0,600	1,08	0	0
Radis noir	pièce	1,10 €	1	1	1	1
Tomate ancienne	kg	3,80 €	0	0	0,500	1,90
		Valeur		7,02 €		12,42 €

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

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

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

Les pommes de terre des Jardins du Breil

Trois variétés de pommes de terre ont été cultivées et viennent d'être récoltées !

Ainsi, dans vos paniers d'automne et d'hiver vous trouverez les variétés :

- *Alliance* à la chair jaune et ferme
- *José* à la chair jaune et tendre
- *Rubis* à la peau rouge et à la chair tendre

Le jour de la nuit

Mais où sont les étoiles ?? On ne les voit plus en ville...

Le 30 octobre prochain sera « Le jour de la nuit » : plus de 300 manifestations dans toute la France pour nous sensibiliser sur la question de la pollution lumineuse (sorties natures, balades nocturnes, extinctions de lumières sur la voie publique...)

A Rennes, La Société d'Astronomie propose une soirée d'observation...

Plus d'infos : www.jourdelanuit.fr



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr