



FLAMICHE AUX POIREAUX

Pour 4 personnes

- 200g de lardons fumés
- 500 g de poireaux
- 4 c. à soupe de farine
- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 1 paquet de gruyère râpé

Faire blanchir les blancs de poireaux. Faire revenir les lardons, puis ajoutez la farine hors du feu pour que cela forme un mélange homogène mais épais. Ajoutez-y les blancs de poireaux. Assaisonnez.

Délayez avec le lait pour obtenir une béchamel épaisse. Ajoutez les 3 jaunes d'œufs 1 à 1 en remuant énergiquement, puis ajoutez-y du gruyère râpé.

Battre les blancs en neige et incorporez-les délicatement à votre préparation.

Versez sur la pâte (au choix : brisée/feuilletée) et saupoudrez de gruyère râpé.

Faire cuire au four à 180° (thermostat 6) pendant 30 min environ.

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

SALADE DE SAUMON AUX POIRES ET RADIS NOIR

Pour 4 personnes

- 5 poires williams
- 200g de saumon
- 1 radis noir
- 1 citron
- 20cl de crème fraîche liquide
- 1 pincée de curry
- 1 c. à café de gingembre frais
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 4 tranches de pain de campagne
- sel, poivre

Lavez et pelez le radis. Coupez-le en tranches puis en allumettes. Ajoutez un filet de citron dessus puis le sel, le poivre, le curry, et la crème fraîche. Réservez au frais.

Pelez les poires, puis détaillez-les en petits dés. Arrosez de jus de citron et réservez également.

Détaillez la chair du saumon en dés, salez et poivrez. Ajoutez un filet de citron, le gingembre râpé. Faites toaster les tranches de pain et coupez-les en triangles. Préparez la sauce en mélangeant l'huile de noix et le vinaigre.

Dans chaque assiette, disposez d'abord le radis noir au centre puis ajoutez les poires et le saumon, disposez dessus la sauce puis déposez les petits triangles de pain toasté autour.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 43

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT—EPI – 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	DUO		FAMILLE	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Chou rave	pièce	1,30 €	0	0	1	1,30
Courge	kg	2,50 €	0,750	1,88	0	0
Haricot vert	kg	6,00 €	0	0	0,800	4,80
Panaché poivron/ courgette	kg	3,00 €	0,300	0,90	0,500	1,50
Persil	botte	0,50 €	1	0,50	1	0,50
Poireau	kg	2,20 €	0,500	1,10	0,600	1,32
Pomme de terre	kg	1,80 €	0	0	1	1,80
Radis noir	pièce	1,20 €	1	1,20	1	1,20
Tomate ancienne	kg	3,50 €	0,500	1,75	0	0
		Valeur		7,33 €		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

Attention :

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



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Les légumes d'hiver arrivent

Pommes de terre, poireaux, courge... l'été est fini : place aux légumes d'hiver !

Une idée du temps nécessaires à la maturation de vos légumes : les poireaux ont été plantés début juillet et les courges semées en avril !

Patience indispensable..