



TIAN DE POTIMARRON

Pour 6 personnes

- 1 potimarron
- 1 gros oignon
- 1 poignée de riz
- 25 cl de bouillon cube
- 10 cl de crème fraîche
- 1 œuf
- 1/2 sachet de parmesan râpé
- sel, poivre, muscade
- huile

Eplucher le potimarron et le couper en cubes.

Le faire revenir doucement dans un peu d'huile avec l'oignon coupé en rondelles.

Ajouter le riz et le bouillon, saler et poivrer avec modération; laisser cuire doucement 20 min.

Préchauffer le four à 230°C (Th 7/8).

Mélanger la crème, l'œuf, un peu de muscade râpée et le parmesan; assaisonner très peu; ajouter ceci au potimarron lorsqu'il est cuit.

Mettre le tout dans un plat allant au four, enfourner et laisser cuire 1/4 d'heure environ.

Déguster à la sortie du four. .

Les sources du P'tit Bio :

www.marmiton.org

www.ptitchef.com

POISSON EN PAPILLOTE DE CHOU CHINOIS

Pour 4 personnes

- 1 chou chinois
- 500 g de filets de cabillaud
- 100 g de poitrine fumée
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à café de Nuoc Mam
- 1 c. à soupe de sauce soja
- poivre
- huile d'olive

Couper le poisson en dés, mettre dans un saladier avec le Nuoc Mam et la sauce soja et faire mariner 30 minutes au frigo.

Détacher 8 belles feuilles du chou, les faire blanchir 1 minute à l'eau bouillante, rafraîchir.

Emincer le reste du chou, coupez la poitrine fumée en petits cubes .

Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle, versez-y l'ail, le chou et les lardons. Faites revenir 10 minute à feu doux en remuant et laissez refroidir.

Ajoutez cette préparation avec le poisson et mélangez.

Répartissez cette farce au centre des feuilles de chou et confectionnez des papillotes.

Faites cuire à la vapeur 10 minutes.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 44

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 chinois	pièce	1,50 €	0	0	1	1,50
Chou rave	Pièce	1,00 €	1	1	0	0
Chou rouge	pièce	1,60 €	0	0	1	1,60
Navet	kg	2,00 €	0	0	0,500	1,00
Panaché aubergine/ courgettes	kg	3,00 €	0,500	1,50	0,500	1,50
Pomme de terre	kg	2,70 €	1,500	4,05	1,500	4,05
Potimarron	pièce	1,25 €	1	1,25	1	1,25
Radis noir	pièce	1,20 €	1	1,20	1	1,20
Tomate	kg	2,50 €	0	0	0,500	1,25
Valeur				9,00 €		13,35 €

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

Du chou sous (presque) toutes ses formes !

Cette semaine dans votre panier, vous trouverez du chou chinois, du chou rave et du chou rouge !

Ils appartiennent à la large famille des Brassicacées. Malgré leur apparente diversité, les choux viennent tous d'un ancêtre commun...

Des études montrent qu'une consommation régulière de choux réduirait les risques de maladies cardiovasculaires car ils sont riches en anti-oxydants ! Les choux sont riches en vitamines K et C. Les choux rouges sont également une bonne source de fer.

Pour les cuisiner, reportez-vous à nos recettes !

Attention :

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