



SOUFFLÉ À LA COURGE

Pour 4 personnes

- 1 kg de courge
- 4 œufs
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 2 c. à café de semoule de blé
- sel, poivre
- gruyère râpé

Couper la courge en petits dés et la faire cuire dans le panier de la cocotte-minute (environ 10 minutes dès que la soupape tourne).

Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5).

Bien égoutter la courge et l'écraser dans un plat (sans ajouter d'eau). Ajouter la semoule, le sel, le poivre, la crème, les jaunes d'œufs et le gruyère. Mélanger.

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et les ajouter délicatement à la préparation.

Beurrer un moule à soufflé et y verser la préparation. Mettre au four environ 30 minutes. Servir aussitôt (le soufflé retombe rapidement).

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

CROUSTILLANTS AUX POIREAUX

Pour 6 personnes

- 6 feuilles de brick de 30 cm de diamètre
- 4 poireaux
- 60 g de farine
- 400 ml de lait
- 2 œufs
- Sel
- un peu d'huile d'olive ou de beurre fondu

Eplucher, nettoyer et couper les blancs de poireaux.

Les faire cuire à l'étouffée sur feu doux dans un récipient à fond épais. Si les poireaux collent au fond, ajouter un peu d'eau.

Faire chauffer le four à 180°C (Th 7).

Quand les poireaux deviennent translucides, ajouter la farine, remuer, ajouter le lait et continuer la cuisson jusqu'à épaississement.

Battre les œufs en omelette et les ajouter à la préparation précédente.

Saler et continuer la cuisson quelques instants.

Étaler une feuille de brick. Déposer au contre le 1/6 de la préparation. Plier les 4 côtés de façon à obtenir un carré. Faire la même chose pour les 5 autres.

Déposer les carrés sur une plaque allant au four, les badigeonner d'un peu d'huile d'olive ou de beurre fondu et mettre au four 15 mn.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 45

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	
Bette	botte	1,50 €	0	0	1	1,50
Ciboulette	botte	0,90 €	1	0,90	1	0,90
Courge	kg	2,00 €	0,800	1,60	1	2,00
Haricot vert	kg	6,00 €	0	0	0,300	1,80
Navet	kg	2,00 €	0,500	1,00	0	0
Poireaux	kg	2,20 €	0,500	1,10	0,800	1,76
Pomme de terre	kg	2,70 €	1	2,70	1,500	4,05
Valeur				7,30 €		12,01 €

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

Semaine de la Solidarité Internationale

Du 15 au 21 novembre a lieu la Semaine de la Solidarité Internationale. A Rennes, celle-ci est coordonnée par la MIR (Maison Internationale de Rennes).

Les associations de Rennes et de Rennes Métropole se sont mobilisées pour créer des événements dans différents quartiers de la ville, avec pour thème principal **La Maison**. Chaque quartier accueillera une pièce de la maison, avec une programmation correspondante (salon, chambre des enfants, salle de bain, etc.)

Et pour le quartier de Villejean - Beaugard, la pièce est **le jardin** !

Il vous est alors proposé de venir à la découverte des nombreux jardins au cours d'une **déambulation musicale** et une rencontre des acteurs de ces associations (jardins familiaux, chantiers d'insertion, etc.).

Le rdv est donné le samedi 20 novembre à 13h30, place Eugène Aulnette (place principale de Beaugard) pour une balade nature d'environ 2h. L'occasion, entre autre, de venir à EPI - les Jardins