



SAINT-JACQUES ET BETTERAVES POÊLÉES

Pour 4 personnes

- 16 noix de st-jacques
- 1 betterave cuite
- 200 g de mâche
- 2 fois 15 g de beurre demi-sel
- poivre 5 baies
- vinaigre balsamique

Disposer la mâche dans quatre assiettes.

Trancher la betterave en quatre, puis la poêler avec 15 g de beurre, 2 à 3 min de chaque côté.

La présenter sur la mâche, assaisonnée de vinaigre balsamique.

Ensuite, faire cuire les noix de st jacques avec 15 g de beurre, 1 à 2 min de chaque côté, égoutter, et les disposer autour de la betterave.

Ajouter quelques pincées de fleur de sel sur la betterave tiède.... et servir.

GRATIN DE POMMES DE TERRE AU CHÈVRE

Pour 4 personnes

- 1 kg pommes de terre
- 250 g de chèvre frais
- crème fraîche
- Lait
- 20 feuilles de menthe
- Sel
- chèvre (type crottin)

Eplucher les pommes de terre et couper en fines tranches. Répartir la moitié dans 4 ramequins.

Dans un saladier, battre le chèvre frais, la crème et le lait, ajouter la menthe ciselée et saler.

Verser un peu de préparation sur les pommes de terre puis remettre une couche de pommes de terre.

Recouvrir du reste de la crème puis ajouter quelques fines tranches de chèvre.

Faire cuire à four chaud pendant 1h à 1h15.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 46

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
Betterave cuite	kg	3,00 €	0,500	1,50	0,500	1,50
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 €	0,700	1,40	0	0
Poireaux	kg	2,20 €	0,500	1,10	1	2,20
Pomme de terre Allians	kg	2,70 €	0,500	1,35	1	2,70
		Valeur	6,95 €		11,70 €	

Petit rappel :

Visite des Jardins samedi 20 novembre !

Dans le cadre de la **Semaine de la Solidarité Internationale**, nous vous invitons à venir découvrir les nombreux jardins (familiaux, chantiers d'insertion, etc.) présents dans le quartier de Beauregard. L'occasion de (re)découvrir les Jardins du Breil !

Le rendez-vous est fixé **samedi à 13h30 sur la place Eugène Aulnette.**

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

Paul Ariès en conférence à Rennes

L'association rennaise **La bonne assiette**, dont le mandat est de militer pour une réduction de notre empreinte écologique en modifiant nos modes alimentaires, organise une conférence avec Paul Ariès, autour du thème « **Décroissance et gratuité** ».

Celle-ci aura lieu le **jeudi 25 novembre à 20h, à la fac de Villejean.**

Elle sera précédée par la projection du film « **Décroissance et simplicité volontaire** » de Jean-Claude Decourt, à 19h.

Entrée libre.

Les sources du P'tit Bio :

www.marmiton.org

www.ptitchef.com

www.labonneassiette.org