



MILLEFEUILLE DE BETTERAVE ET POMME AU CHÈVRE

Pour 2 personnes

- 1 betterave
- 1 pomme
- 1 bâchette de chèvre (de préférence mi-frais)
- 1 lchette d'huile d'olive et de vinaigre balsamique

Bien éplucher la betterave et la découper en épaisses lamelles à l'horizontale. Eplucher la pomme en épaisses lamelles à l'horizontale, après avoir retiré le coeur et les pépins.

Couper des tranches épaisses de chèvre.

Commencer à assembler le millefeuille en mettant une tranchette de betterave, une tranchette de pomme et une tranchette de chèvre. Faire au moins deux étages de cette préparation.

Piquer au centre avec un cure-dent pour maintenir le millefeuille.

Recommencer pour le 2e.

Déposer les millefeuilles dans une assiette et verser dessus une petite lchette d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

A déguster frais à l'apéro ou en entrée.

*Une recette
originale et rapide !*

NAVETS CARAMÉLISÉS

Pour 4 personnes

- 1 botte de navet
- 1 noisette de beurre
- Un peu de sucre

Eplucher les navets, les couper en morceaux (2 cm sur 2 environ), les mettre dans une casserole et les recouvrir aux 3/4 d'eau.

Faire cuire jusqu'à ce que l'eau soit évaporée (donc sans couvercle). Les navets doivent être moelleux, mais pas trop. Baisser le feu, mettre une noisette de beurre, et quand elle est fondue, saupoudrer le tout avec du sucre tout en remuant.

Faire dorer (pas brûler), déguster.

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

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 51

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	Quantité	Valeur
Betterave cuite	kg	2,10 €	0,500	1,05	0	0	0	0
Chicorée	pièce	1,20 €	0	0	1	1,20		
Courge musquée	kg	2,50 €	0,800	2,00	1	2,50		
Navet	botte	1,50 €	1	1,50	1	1,50		
Patidou	pièce	1,50 €	0	0	1	1,50		
Poireau	kg	2,20 €	0,600	1,32	0,800	1,76		
Pomme de terre rubis	kg	1,80 €	0,600	1,08	0,800	1,44		
Roquette	kg	6,00 €	0	0	0,300	1,80		
Valeur			6,95 €		11,70 €			

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 :

pas de livraison la semaine prochaine !

EPI est en vacances.

Toute l'équipe vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année !



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Besoin de votre énergie à la rentrée !

Le chantier d'insertion d'EPI—les Jardins du Breil part sur de beaux projets à la rentrée de janvier : nous allons chercher à vous mobiliser, vous, nos chers adhérents aux compétences et connaissances diverses et variées...

A suivre dans votre panier : un courrier vous sera adressé !

