



## FLAN DE BETTES

Pour 6 personnes

- une botte de bettes
- 4 œufs
- 2 petits suisses nature
- sel, poivre
- ciboulette
- oignon
- fromage râpé

Séparer les côtes de bettes des feuilles et les faire cuire séparément, dans un peu d'eau pour les feuilles (5 minutes suffisent), dans beaucoup d'eau pour les côtes (30 min de cuisson).

Mixer les bettes et rajouter les petits suisses, les œufs, l'oignon haché. Assaisonner et rajouter le fromage râpé.

Faire cuire au bain marie à 180°C (thermostat 6) pendant 30 minutes. Servir tiède.

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

## SOUFFLÉ AUX POIREAUX

Pour 6 personnes

- 500 g de poireaux
- 300 ml de lait
- 4 œufs
- 4 c. à soupe de maïzena
- noix de muscade

Préchauffez votre four th.6 (180° C).

Lavez et émincez finement les poireaux.

Faites chauffer un fond d'eau dans une cocotte, à ébullition, disposez les poireaux dans le panier de la cocotte et couvrez. Au sifflement de la cocotte, baissez à feu doux et laissez cuire 10 min.

Dans une casserole, délayez 2 cuillères à soupe de maïzena dans le lait. Portez le mélange à ébullition, laissez chauffer quelques min en mélangeant bien.

Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Retirez la casserole du feu et ajoutez les 4 jaunes d'œufs un à un, continuez à fouetter et versez le reste de la maïzena diluée dans un peu d'eau. Saupoudrez de muscade et ajoutez les poireaux émincés. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation. Répartissez le tout dans 6 petits ramequins, et enfournez 50 min.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 11

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par FR-BIO-01		Prix EPI à l'unité	DUO		FAMILLE	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Bette	botte	1,50 €	1	1,50	1	1,50
Carotte *	kg	2,00 €	0	0	0,700	1,40
Chou fleur */ Chou	pièce	1,40 €	1	1,40	0	0
Ciboulette	botte	1,00 €	1	1	1	1,00
Oignon	kg	2,50€	0	0	0,500	1,25
Poireau	kg	2,50 €	0,500	1,25	0,800	2,00
Pomme de terre	kg	1,50 €	0,700	1,05	1	1,50
Pourpier	kg	10,00 €	0	0	0,200	2,00
		<b>Valeur</b>		<b>7,30 €</b>		<b>11,75 €</b>

\* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés à M. Tréville, St-Malo (certifié ECOCERT)



### 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 l'Environnement

Du 11 au 21 mars a lieu à Rennes et Bruz la Semaine de L'Environnement, organisée par l'association Ar Vuez.

Au programme : des conférences, projections, actions de rue, débats et spectacles, en partenariat avec de nombreuses structures.

#### Quelques exemples :

- Mercredi 16, 10h : Action au bois des Sœuvres avec la découverte du dispositif de sauvetage des amphibiens
- Jeudi 17, 18h : à l'INSA (Beaulieu), une conférence sur **L'énergie nucléaire : au-delà du rendement** (sujet d'actualité!)
- Jeudi 17, 20h : Salle de la Cité, Fest-Noz !
- Vendredi 18, 16h : Au bar La vie Enchantée, un Café-droit sur **Le droit de l'environnement et l'impact agricole...**

Un programme riche et varié ! Toutes les infos sur [www.arvuez.org](http://www.arvuez.org)