



SAUTÉ DE POULET AUX POIS MANGE-TOUT

Pour 2 personnes

- 400 g de blanc de poulet
- 250 g de pois mange-tout
- 2 grosses échalotes
- sel, poivre
- 2 c. à café de fond de volaille
- 1 c. à soupe d'huile

Faire bouillir de l'eau dans une casserole et après ébullition, y mettre les pois mange-tout préalablement lavés. Les laisser environ 3 min puis les mettre dans un grand saladier remplie d'eau glacé et si possible de glaçons. Egoutter et les mettre de côté. Couper grossièrement les échalotes. Couper en petits morceaux le blanc de poulet. Dans un wok, faire chauffer l'huile, ajouter les échalotes et le blanc de poulet. Rajouter le sel, le poivre et le fond de volaille, puis les pois mange-tout. Servir tout de suite avec du riz nature, jasmin ou basmati.

POËLÉE DE POMMES DE TERRE NOUVELLES

Pour 4 personnes

- 1 kg de pommes de terre
- 3 c. à soupe de ciboulette hachée
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- sel, poivre

Eplucher et laver les pommes de terre.

Les sécher dans un torchon. Faire fondre le beurre dans une sauteuse.

Y mettre les pommes de terre et secouer la casserole pour les enrober de beurre.

Saupoudrer la ciboulette hachée, saler, poivrer et mouiller d'un 1/2 verre d'eau.

Laisser cuire à feu très doux environ 20 min selon la taille des pommes de terre.

Dès qu'elles sont tendres à cœur, ajouter la crème.

Remuer, chauffer à feu vif et servir aussitôt.

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

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 19

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
Betterave	botte	2,40 €	0	0	1	2,40
Carotte	botte	2,50 €	1	2,50	0	0
Courgette	kg	2,50 €	0	0	0,600	1,50
Epinard	kg	4,00 €	0	0	0,500	2,00
Navet	botte	2,10 €	0	0	1	2,10
Oignons nouveaux	botte	2,20 €	1	2,20	0	0
Pois mange-tout	kg	7,00 €	0,300	2,10	0	0
Pomme de terre nouvelle	kg	6,00 €	0,300	1,80	0,600	3,60
Radis	botte	1,30 €	0	0	1	1,30
		Valeur	8,45 €		12,90 €	



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

Des légumes en cadeau dans vos paniers !

Certains d'entres vous ont eu la mauvaise surprise d'avoir des pommes de terre vertes dans leur panier, et ce malgré notre vigilance lors du tri...

Pour compenser cela, nous vous offrons cette semaine **200g de pommes de terre nouvelles !**

Les paniers « Famille » trouveront également une botte de **fleurs de ciboulette** : celles-ci se consomment et parfument agréablement vos plats (salades, viandes), certains leur trouvent même un goût d'échalote !

Attention : ne mangez que les fleurs car les tiges sont dures!

Rappel : ASSEMBLEE GENERALE D'EPI !

Mardi 17 mai à 20h30 se tiendra l'assemblée générale d'EPI, à laquelle vous êtes tous conviés !

Elle se tiendra à la Métairie à Pacé (derrière la