

Soufflé à la carotte

pour 4 personnes

- 800 g de carottes
- 6 oeufs
- 100 g de beurre
- 40 g de farine
- 25 cl de lait
- 2 c. à soupe de gruyère râpé
- sel et poivre

Epluchez les carottes, faites-les cuire 30 min à l'eau bouillante salée ou à la vapeur. Egouttez et mixez-les en purée.

Séparez les blancs des jaunes d'oeufs. Ajoutez les jaunes à la purée de carottes, mélangez bien.

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).

Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, remuez et laissez épaissir. Ajoutez le lait, fouettez en laissant épaissir, salez, poivrez et ajoutez le gruyère. Ajoutez la purée de carotte et mélangez.

Battez les blancs en neige et incorporez-les.

Versez le tout dans un moule à soufflé beurré. Placez dans un bain-marie et faites cuire 30 min environ.



Soupe de poireaux et topinambours

- 4 poireaux
- 5 topinambours
- 3/4 L d'eau
- 1/4 L de lait
- 1 bouillon cube
- Sel, poivre

Préparation :

Nettoyer et couper les poireaux grossièrement.
Eplucher les topinambours et les couper en 4.

Mettre poireaux et topinambours dans une cocotte minute avec le bouillon cube, l'eau, le lait, sel et poivre.

Fermer la cocotte et laisser cuire 30 minute minimum après que la soupape se soit mise à siffler.

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

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 02

Produits d'origine Ile-et-Vilaire - Catégorie II
issus de l'agriculture biologique -
Certifié par ECOCERT—EPI - 35340 Pass

	Prix EPI à l'unité	DUO		FAMILLE	
		Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Betterave crue	kg	2,20 €	0,700 1,54	1,000	2,20
Carotte	kg	2,00 €	1,200 2,40	1,500	3,00
Navet	kg	2,20 €	0 0	1,000	2,20
Poireau	kg	2,30 €	0,800 1,84	1,000	2,30
Topinambour	kg	2,20 €	0,600 1,32	1,000	2,20
Valeur			7,10 €		11,90 €

Ah les Topinambours...

Très bon légume d'hiver, riche en vitamines A, C et B3, ainsi qu'en potassium... Souvent dénigré en raison de ses difficultés de digestion !

Une cuiller de bicarbonate de soude de cuisine dans l'eau de cuisson et Zhou, le tour est joué !

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

Des bons cadeau toute l'année !

Pour Noël, nous vous avons proposé un cadeau original : les bons cadeau pour un abonnement d'essai ou annuel à nos paniers de légumes bio.

Nous vous proposons cette idée originale pour toute l'année : anniversaire, cadeau d'entreprise, départ en retraite, etc... toutes les occasions sont bonnes !

Contactez-nous pour recevoir le bulletin d'adhésion spécifique !
paniers@epi-jdb.fr



Tél. 02 99 60 67 27
site web : www.epi-jdb.fr
Mail : contact@epi-jdb.fr