

MILLE FEUILLE DE BETTERAVE ET COURGETTES AU ROQUEFORT

Pour 4 personnes

- 4 betteraves rouges
- 1 courgette de même diamètre que les betteraves
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 g de roquefort
- 10 cl de crème liquide
- 1 échalote
- quelques feuilles de basilic
- poivre

Cuire les betteraves 30 min à l'auto-cuiseur.

Les éplucher puis les couper en tranches épaisses (environ 4 à 5 tranches par betterave).

Détailler la courgette en rondelles aussi épaisses que celles des betteraves. Puis les faire dorer sur les deux faces à la poêle avec l'huile d'olive. Elles doivent ramollir mais rester un peu croquantes.

Emincer finement l'échalote et l'ajouter au roquefort écrasé à la fourchette. Incorporer la crème liquide en fouettant bien puis ajouter selon vos goûts poivre et basilic haché.

Dresser les mille-feuilles en alternant rondelle de betterave, de courgette et crème au roquefort. Attention à ne pas mettre trop de crème sinon ça déborde et le goût du fromage prend le dessus sur celui des légumes. Terminer par une rondelle de betterave surmontée d'un peu de crème et décorer avec une feuille de basilic.



FÈVES CARBONARA

Pour 4 personnes

- 450 g de fèves fraîches épluchées
- 150 g de dés de poitrine fumée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 Carrés Frais
- 1 jaune d'œuf
- 1 branche de thym frais
- sel et poivre

Plonger les fèves dans une casserole d'eau bouillante salée.

Quand l'eau revient à ébullition, compter 1 min, puis égoutter les fèves, et les plonger dans un bain d'eau glacée.

Faire revenir les lardons dans l'huile. Quand ils sont blonds, ajouter les fèves et le thym. Laisser cuire 5 min.

Ajouter les Carrés Frais puis laisser cuire à nouveau 5 min, en remuant pour faire une sauce onctueuse. Saler et poivrer.

Ajouter le jaune d'œuf hors du feu, puis bien mélanger.

Les sources du P'tit Bio :

www.marmiton.org
www.wikipedia.org

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	Quantité	Valeur
Basilic	botte	1,10 €	0	0	1	1,10		
Bette	botte	1,40 €	0	0	1	1,40		
Betterave	botte	2,40 €	0	0	1	2,40		
Courgette	kg	2,50 €	0,800	2	1	2,50		
Fève	kg	3,60 €	0,400	1,44	0	0		
Navet	kg	2,20 €	0,300	0,66	0	0		
Oignon	botte	2,00 €	0	0	1	2,00		
Radis	botte	1,30 €	1	1,30	1	1,30		
Salade	pièce	1,10 €	2	2,20	2	2,20		
		Valeur		7,60 €		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

Nouveau dépôt à Beauregard inauguré !

Jeudi dernier a eu lieu la 1ère livraison à la Maison du Parc à Beauregard.

De 16h à 18h était proposé un pot afin de rencontrer les personnes intéressées, et répondre à leurs questions, avec l'aide précieuse d'Aïcha et de Simon, jardiniers à EPI.

Bienvenue aux nombreux nouveaux adhérents nous ayant rejoint !

Récapitulatif de vos paniers

Vous avez trouvé dans vos paniers le récapitulatif annuel de votre abonnement. Vous savez alors où vous en êtes !

Nous vous remercions de bien vouloir nous retourner cette fiche remplie pour les prochaines semaines, nous permettant ainsi de nous organiser pour la saison d'été : « 0 » quand vous suspendez votre panier, « 1 » pour un panier et « 2 » si vous souhaitez doubler votre panier !

Le tout pour arriver au nombre total de paniers prévu dans votre abonnement (en haut à droite) de la fiche.

Vous pouvez en profiter pour nous indiquer si vous ne souhaitez pas renouveler votre adhésion en octobre (**attention : la reconduction de l'adhésion est tacite !**).