



TOURTE AUX OIGNONS

Pour 4 personnes

- 425 g de farine
- 275 g de beurre
- 100 g de lard de poitrine fumé
- 300 g d'oignons
- 5 dl de lait
- 2 œufs
- sel et poivre
- noix de muscade

Faire une pâte brisée en employant 375 g de farine, 150 g de beurre, une pincée de sel et un peu d'eau pour détremper.

Eplucher et émincer les oignons. Dans 50 g de beurre chauffé doucement, les faire mollir et blondir sans colorer davantage. Dans le même temps, faire chauffer en casserole 50 g de beurre et y verser la farine: mélanger et laisser quelques instants pour avoir un mélange lisse et mousseux puis verser le lait sans cesser de tourner.

Assaisonner et laisser épaissir quelques minutes après ébullition.

Retirer la sauce du feu et ajouter les jaunes d'œufs. Verser les oignons blondis dans la sauce et vérifier son assaisonnement.

Découper le lard en petits lardons et les plonger quelques minutes dans de l'eau bouillante. Égoutter et éponger.

Foncer la tourtière de pâte à foncer : la remplir de la préparation aux oignons qui ne doit l'emplier qu'à demi: disperser régulièrement les lardons sur le dessus.

Couvrir le tout du reste de pâte en fermant bien les bords, en faisant un petit trou au centre.

Enfourner à four moyen (180-200°C) pour une cuisson de 45 mn et servir très chaud.

VELOUTÉ FROID DE BETTERAVE

Pour 4 personnes

- 2 belles betteraves
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 2 yaourts bulgare
- 1 quart de concombre
- sel, poivre
- persil plat (pour décorer)

Faire cuire les betteraves (à la cocotte minute, c'est plus rapide).

Quand elles sont froides, les mixer avec les yaourts, huile d'olive, concombre, ail, sel, poivre.

Répartir sur les assiettes. Décorer de fins bâtonnets de concombres et de persil plat.

Attention aux yeux... La couleur surprend, mais le goût est exquis!

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

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 25

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	kg 2,00 €	0,300	0,60	0	0
Carotte	botte 2,50 €	1	2,50	1	2,50
Chou brocolis	kg 3,00 €	0	0	0,500	1,50
Courgette	kg 2,30 €	0,400	0,92	0,800	1,84
Oignon	botte 1,80 €	1	1,80	1	1,80
Pomme de terre	kg 3,00 €	0	0	0,800	2,40
Salade	pièce 1,10 €	0	0	1	1,10
Tomate cerise	kg 11,00 €	0,200	2,20	0	0
Tomate Paola	kg 2,90 €	0	0	0,400	1,16
Valeur			8,02 €		12,30 €



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

Réseau Cocagne

Comme vous le savez, EPI—les Jardins du Breil fait partie du Réseau Cocagne qui regroupe 110 jardins (chantier d'insertion) sur toute la France, soit 4 000 jardiniers, plus de 20 000 familles adhérentes, 700 encadrants et 1 500 bénévoles!

Sur le site internet du Réseau Cocagne vous pouvez trouver de nombreuses infos concernant le Réseau, bien entendu, et notamment la Charte des Jardins à laquelle vous aussi êtes signataires (par le biais d'EPI!), et des publications (lettres d'info, compte-rendu de rencontres, etc.).

Et pour les permanents des Jardins, le Réseau nous proposent régulièrement des formations et rencontres régionales, permettant de faire le point sur nos pratiques et générer des idées!

www.reseaucocagne.asso.fr