



## FLAN DE POIVRONS

Pour 4 personnes

- 3 poivrons rouges
- 4 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 fromage de chèvre frais

Couper les poivrons en 2, les laver et épépiner. Les faire cuire au four (180°C) sur une plaque pendant 30 min.

Peler et passer au mixer avec les œufs et la crème. Saler et poivrer. Hors mixer, ajouter le fromage en petits morceaux.

Cuire dans un plat à cake 45 mn à four 160°C. Servir chaud ou froid selon la saison.

Les sources du P'tit Bio :  
[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)

## FEUILLETÉ LÉGER À LA COURGETTE

Pour 2 personnes

- 3 feuilles de filo (ou à défaut des feuilles de bricks)
- 1 courgette (moyenne)
- 1 œuf
- fromage frais ou autre, selon les goûts
- quelques morceaux de poivron émincés
- sel, poivre
- sel de céleri

Laver puis peler la courgette en la zébrant (conserver des lamelles de peau). Couper la courgette en fines rondelles. Dans un petit plat carré (de la taille d'une demi-feuille de filo) disposer les 3 feuilles de filo superposées. La moitié des feuilles doit dépasser d'un côté en dehors du plat.

Disposer dans le plat les rondelles de courgettes, les morceaux de poivron rouge et les morceaux de fromage coupés en petits dés.

Ajouter un blanc d'œuf (garder le jaune).

Saler et poivrer (ne pas oublier le sel de céleri).

Replier les feuilles de filo sur la préparation afin de la recouvrir.

Badigeonner le dessus de la pâte avec le jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau pour que le tout soit doré et plus présentable.

Faire cuire à four moyen (160°C) pendant 30 à 40 mn (à surveiller).

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 32

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
Basilic	bouquet	0,80 €	0	0	1	0,80
Carotte	kg	2,50 €	0	0	0,700	1,75
Concombre	pièce	1,10 €	0	0	1	1,10
Courgette	kg	2,00 €	1	2,00	1,200	2,40
Haricot	kg	7,00 €	0,500	3,50	0	0
Poivron	kg	3,80 €	0,300	1,14	0,300	1,14
Salade	pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10
Tomate cerise	kg	7,50 €	0	0	0,600	4,50
		<b>Valeur</b>		<b>7,74 €</b>		<b>12,79 €</b>



### Pour annuler un panier

- Avant le lundi 10h,  
- un e-mail : [paniers@epi-jdb.fr](mailto: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](http://www.epi-jdb.fr)  
Mail : [contact@epi-jdb.fr](mailto:contact@epi-jdb.fr)

### Les parrains et marraines de la ruche

Vous avez été nombreux à accepter de devenir parrain ou marraine de la ruche et nous vous en remercions !

Cela nous permettra de nous occuper au mieux de nos petites abeilles et de vous faire découvrir le monde merveilleux de l'apiculture (que nous découvrons aussi par la même occasion).

Il semblerait que notre plus jeune marraine soit Elise de 9 ans !

Si vous aussi êtes intéressés par le parrainage de la ruche, n'hésitez pas à nous renvoyer le bon que vous avez trouvé dans votre panier ! Ou bien, si vous l'avez perdu, pour pouvez le demander par e-mail à :

[paniers@epi-jdb.fr](mailto:paniers@epi-jdb.fr)