



CHOU ROUGE AU CUMIN

Pour 4 personnes

- chou rouge
- cumin en poudre
- crème fraîche épaisse
- diverses herbes fraîches (persil, ciboulette...)

Couper le chou rouge en fines lamelles.

Mettre la crème et le cumin dans une petite casserole, à feu doux, et remuer bien pour que le cumin se mélange comme il faut. Salez, poivrez.

Disposez le chou sur une petite assiette, en formant un creux au centre.

Versez la sauce encore légèrement chaude (entre tiède et chaude) dans le nid.

Saupoudrez des herbes fraîches choisies.

L'association chaud-froid est assez sympathique.

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

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 38

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
Aubergine	kg	3,50 €	0	0	0,500	1,75		
Bette	botte	1,50 €	0	0	1	1,50		
Chou romanesco	kg	3,50 €	0,800	2,80	0	0		
Chou rouge	kg	2,50 €	0	0	1	2,50		
Ciboulette	botte	0,90 €	1	0,90	0	0		
Courgette	kg	1,70 €	0,500	0,85	0,800	1,36		
Persil	botte	0,90 €	0	0	1	0,90		
Poivron jaune	pièce	0,50 €	1	0,50	1	0,50		
Poivron rouge	pièce	0,50 €	1	0,50	1	0,50		
Poivron vert	pièce	0,42 €	0	0	1	0,42		
Tomate cornue des Andes	kg	2,80 €	1	2,80	0	0		
Tomate Paola	kg	2,50 €	0	0	1,200	3,00		
		Valeur		7,45 €		12,43 €		



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

Mais qu'est-ce donc ?

Un étrange élément vient de se poser aux Jardins... sa structure d'abord, a été amenée, puis elle a été recouverte de béton de chanvre projeté cette semaine.

A quoi cela sert ? Réponse samedi lors de la Journée portes ouvertes !