



GRATIN DE PÂTISSON

Pour 6 personnes

- 2 pâtissson moyens
- un verre de lait
- 50 g de beurre
- 3 jaunes d'œufs
- 70 g de gruyère râpé ou de parmesan + 30 g pour faire gratiner
- 1 petite cuillère à café de gingembre
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à soupe de ciboulette

Epluchez les pâtissons, lavez-les, coupez-les en petits dés.

Faites-les cuire 20 minutes dans 2 verres d'eau salée bouillante et un peu de basilic ou à la vapeur 8 minutes avec 20 cl d'eau salée et un peu de basilic.

Egouttez bien, le pâtissson rend beaucoup d'eau.

Dans une terrine, battez les jaunes d'œufs avec le lait; ajoutez le gruyère râpé, les épices, le sucre. Battez le blanc en neige, insérer délicatement.

Passez votre pâtissson au mixer. Mélangez-le au contenu de la terrine. Ajoutez le beurre en petits morceaux.

Beurrez un plat qui va au four. Versez-y la préparation. Saupoudrez des 30 grammes de gruyère râpé que vous avez réservés, quelques noisettes de beurre, éventuellement un peu de sel.

Faites dorer au four.

PURÉE DE RUTABAGA

Pour 4 personnes

- 4 pommes de terre
- 4 rutabagas
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 25 cl de lait
- persil
- sel, poivre
- noix de muscade

Epluchez les pommes de terres et les rutabagas et coupez-les en morceaux.

Faites les cuire ensemble à l'eau ou au cuit-vapeur pendant 40 mn environ (ils doivent être faciles à écraser en fin de cuisson).

Dans un saladier, mélangez la crème, le lait, le persil, le sel, le poivre et la noix de muscade. Ajoutez les légumes et mixez le tout... c'est prêt !

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



LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 39

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
Céleri	pièce	1,80 €	0	0	1	1,80
Chou romanesco (jeudi)	kg	3,30 €	0	0	0,800	2,64
Chou rouge	pièce	1,00 €	1	1,00	0	0
Chou pointu (mardi)	pièce	1,00 €	0	0	1/2	1,50
Ciboulette	botte	0,90 €	0	0	1	0,90
Courgette	kg	1,70 €	0	0	0,500	0,85
Oignon	kg	2,50 €	0	0	0,400	1,00
Pâtissson	pièce	3,00 €	1	3,00	0	0
Poireau	kg	2,80 €	0,700	1,96	0	0
Poivron rouge	pièce	0,50 €	1	0,50	0	0
Poivron vert	pièce	0,42 €	0	0	1	0,42
Pomme de terre	kg	1,80 €	0,600	1,08	1	1,80
Rutabaga	kg	2,80 €	0	0	0,400	1,12
Salade	pièce	1,10 €	0	0	1	1,10
Tomate cornue des Andes	kg	2,80 €	1	2,80	0	0
		Valeur	7,54 €		11,89 €	

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

Dernier panier de l'abonnement !

Ça y est, le dernier panier de votre abonnement 2010-2011 vient d'être livré ! Merci de nous avoir suivi cette année !

Sur le dernier trimestre, soit de juillet à septembre, vous avez reçu un panier d'une valeur moyenne de :

- 7,70 euros pour un Duo, soit 0,43 euros de plus
- 12,73 euros pour un Famille, soit 0,30 euros de plus

Et pour info, sur l'année 2010-2011, vous avez eu :

- 14,40 euros de légumes en plus dans un Duo
- 21,81 euros de légumes en plus dans un Famille

De beaux paniers chez EPI—les Jardins du Breil !!