



CRUMBLE POIREAUX, MÂCHE ET LARDONS

Pour 6 personnes

- 1,5 kg de poireaux
- 150 g de mâche
- 200 g de lardons naturels ou fumés
- poivre
- 125 g de chapelure
- 125 g de parmesan
- 125 g de farine
- 125 g de beurre doux

Trier, nettoyer et couper les poireaux en petits morceaux.

Laver la salade.

Faire revenir les lardons, les poireaux et la salade jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Poivrer.

Pendant ce temps, mêler le beurre ramolli avec la farine, la chapelure et le parmesan jusqu'à obtenir un mélange granuleux, sableux.

Quand les légumes et les lardons sont cuits, les mettre au fond d'un plat allant au four et recouvrir de la pâte à crumble.

Mettre au four (préchauffé à 200°C - thermostat 6-7) jusqu'à ce que le crumble soit doré.

GÂTEAU AUX CAROTTES

Pour 6 personnes

- 250 g de carottes râpées
- 125 g de sucre
- 2 œufs
- 60 g de cerneaux de noix concassés
- 125 g de beurre fondu
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 c. à café de cannelle

Préchauffer le four à thermostat 5 (150°C).

Fouetter les œufs avec le sucre. Quand le mélange double de volume et devient mousseux, ajouter peu à peu la farine et le beurre fondu tout en continuant de fouetter puis la cannelle, la levure et enfin les carottes râpées et les noix sans arrêter de fouetter.

Bien mélanger, verser dans un moule à cake et faire cuire 1 heure.

Laisser tiédir avant de démouler.

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

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 04

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT—EPI – 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	DUO		FAMILLE	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Carotte*	kg	2,00 €	1,200	2,40	1,500	3,00
Mâche	kg	14,00 €	0,150	2,10	0,300	4,20
Poireau	kg	2,30 €	0,800	1,84	1	2,30
Pomme de terre	kg	1,60 €	0,700	1,12	1	1,60
Radis noir	pièce	1,10 €	0	0	1	1,10
		Valeur		7,46 €		12,20 €

* achetée à M. Tréville,
certifié bio, Saint-Malo

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

Des légumes venus d'autres jardins

Carottes ces dernières semaines, à venir des choux fleurs, choux de Bruxelles, panais...

Régulièrement, nous vous proposons des légumes venus d'autres producteurs bio locaux, afin de varier un peu le contenu de vos paniers d'hiver !

Recherche un petit frigo

Le petit frigo de notre cuisine a rendu l'âme...

Peut-être en auriez-vous un dont vous ne vous servez pas ?

Si oui, n'hésitez pas à nous contacter !

paniers@epi-jdb.fr

02.99.60.67.27



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr