



### FLAN DE BETTES

Pour 4 personnes

- une botte de bettes
- 4 œufs
- 2 petits suisses nature
- sel, poivre
- ciboulette
- oignon
- fromage râpé

Séparer les côtes de bettes des feuilles et les faire cuire séparément, dans un peu d'eau.

Pour les feuilles (5 minutes suffisent), dans beaucoup d'eau pour les côtes (30 min de cuisson).

Mixer les bettes et rajouter les petits suisses, les œufs, l'oignon haché.

Assaisonner et rajouter le fromage râpé.

Faire cuire au bain marie à 180°C (thermostat 6) pendant 30 minutes. Servir tiède.

### VERRINES DE BETTERAVE

Pour 4 personnes

- 2 betteraves cuites
- 3 c. à soupe de yaourt crémeux
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 blancs d'œuf
- 1 citron
- sel, poivre
- graines de sésame

Peler les betteraves et les couper en morceaux dans une terrine.

Mixer en fine purée, puis ajouter le yaourt, l'huile et le vinaigre de cidre.

Battre les 2 blancs d'œuf en neige et les incorporer à la préparation; ajouter le jus d'1/2 citron; assaisonner.

Réserver au frais au moins 2 heures.

Servir dans des verres à tequila, et décorer de quelques graines de sésame.

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



# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 42

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	0,300	1,05		
Betterave cuite	kg	3,50 €	0,500	1,75	0	0		
Bette	botte	1,60 €	0	0	1	1,60		
Courgette ou pâtisson orange	kg	1,70 €	0,400	0,68	0,500	0,85		
Epinard	kg	4,20 €	0,700	2,94	0	0		
Haricot	kg	6,00 €	0	0	0,700	4,20		
Mâche	kg	10,50 €	0	0	0,400	4,20		
Oignon	Kg	2,50 €	0	0	0,300	0,75		
Pomme de terre	kg	1,60 €	0,600	0,96	0	0		
Salade	Pièce	1,10	1	1,10	0	0		
<b>Valeur</b>				<b>7,43 €</b>		<b>12,65 €</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)

### ATTENTION Mardi 1er Novembre !!!

Mardi 1er novembre étant férié les livraisons de vos paniers seront décalées au

**mercredi 2 Novembre.**

*Les horaires ne changent pas.*

*N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions.*

### Bravo !!!

M. LEPRINCE et Mme SECHER sont les heureux vainqueurs du Quizz de la journée porte ouvertes. Ils gagnent une courge !!!!