



### RIZ AU CHOU FRISÉ

Pour 4 personnes

- 1 chou frisé
- 1 oignon
- 1 grosse tomate
- 1 aubergine
- 1 boite de concentré de tomate
- 1 c.   soupe d'huile d'olive
- 250 g de riz (long grain américain)
- 1,5 L d'eau bouillante
- 250 g de petites saucisses cocktail
- 2 c.   soupe de basilic frais
- 1 c.   soupe de persil frais
- 1 cuillère à café d'origan
- 1 cuillère à café de sucre
- sel et poivre

Couper oignon, aubergine et tomates en d s et les faire revenir 10 minutes dans l'huile d'olive dans une marmite.

Laver les feuilles de chou frisé, enlever la nervure centrale, les couper en 2 et les rajouter aux légumes.

Rajouter l'eau bouillante et le riz et laisser cuire à découvert, à petit bouillon pendant 20 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.

Rajouter en fin de cuisson le concentré de tomate, les épices, le sucre, le sel, le poivre et les saucisses.

### CAKE AUX ÉPINARDS

Pour 4 personnes

- 300 g d'épinards frais
- 1 petite boite de rillettes de saumon
- 2  ufs
- 1 yaourt nature
- 1 paquet de levure
- 200 g de farine
- Sel, poivre, un peu de muscade

Laver les épinards, les faire cuire avec un grand verre d'eau salée, pendant une dizaine de minutes. Bien les égoutter.

Préparer ensuite, la pâte du cake, en mélangeant la farine, la levure, les œufs, le yaourt, le sel, le poivre et une pincée de muscade.

Préchauffer le four à 210 C (thermostat 7).

Verser dans ce mélange, les épinards cuits et égouttés, et ajouter les rillettes de saumon, préalablement  miett es.

Bien remuer et verser dans un moule à cake, beurré ou chemis , de papier cuisson.

Enfourner pour une quarantaine de minutes.

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



# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 - SEMAINE 43

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	
Aubergine	kg	3,50 à	0,200	0,70	0	0
Chou blanc	kg	2,40 à	1	2,40	0	0
Chou milan	kg	2,10 à	0	0	1	2,10
Chou frisé	Pièce	1,60 �	1	1,60	0	0
Chou rave	Pièce	1,20 �	0	0	1	1,20
Courgette ou p�tisson orange	kg	1,70 à	0	0	0,500	0,85
Epinaud	kg	4,20 à	0	0	0,800	3,36
Haricot	kg	6,00 à	0,400	2,40	0	0
Oignon	Kg	2,50 �	0,300	0,75	0	0
Poivron	Kg	3,50 �	0	0	0,125	0,44
Poireau	Kg	2,60 �	0	0	0,600	1,56
Pomme de terre	kg	1,60 à	0	0	1	1,60
Tomate andine cornue	Kg	2,80	0	0	0,500	1,40
	<b>Valeur</b>			<b>7,85 à</b>		<b>12,51</b>

### 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

### 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.