



## CRUMBLE AUX POIREAUX

### Sauce aux poireaux :

- Poireaux
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche
- 100 g de comté
- 3 œufs
- sel et poivre

### Pâte à crumble :

- 250 g de farine
- 150 g de beurre (ou 1/2 verre d'huile)
- 1 œuf entier
- sel, poivre + un peu d'eau

Faire cuire les poireaux à la vapeur, en petits morceaux.

Battre 3 œufs entiers avec la crème fraîche et le comté.

Les ajouter aux poireaux.

Sur un moule à tarte, déposer la sauce aux poireaux.

Emietter la pâte à crumble, par dessus.

Faire cuire à 210°C (thermostat 7), pendant 40 min.

## PURÉE DE BUTTERNUT

### AU LAIT DE COCO

- 750 g de butternut
- 500 g de pommes de terre
- 24 cl de lait de coco (1 grande boîte)
- beurre
- sel, poivre

Epluchez ( ou non ) la courge, enlevez les pépins, puis épluchez les pommes de terre.

Coupez le tout en dés et faites les cuire en cocotte, avec le lait de coco pendant 10 minutes à partir du moment où la vapeur s'échappe.

Lorsque les légumes sont cuits, conservez le lait de coco et passez les légumes au moulin à légumes.

Versez le lait de coco dans la purée (attention, il ne faut pas forcément tout mettre, il faut que cela garde la consistance d'une purée).

Ajoutez une noix de beurre et faites cuire à feu doux pendant 5 minutes.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 – SEMAINE 45

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
Bette	Pièce	1,60 €	0	0	1	1,6
Betterave cuite	Kg	3,50 €	0	0	0,500	1,75
Butternut	kg	2,60 €	1	2,60	0	0
Céleri	Kg	2 €	0,500	1	0	0
Epinard	Kg	4,20 €	0,600	2,52	0	0
Haricot vert ou beurre	kg	6 €	0	0	0,500	3
Mâche	Kg	10,50 €	0	0	0,150	1,575
Oignon	kg	2,50 €	0	0	0,300	0,75
Poireau	Kg	2,60 €	0,500	1,30	0	0
Potimarron	Kg	2,60 €	0	0	1,500	3,90
<b>Valeur</b>				<b>9.82 €</b>		<b>12,575 €</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

### Un petit mot sur les betteraves...

Elles sont cuites aux Jardins du Breil, dans un chaudron avec des feuilles de lauriers, le lundi toute suite après la récolte.



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

### LE SAVIEZ – VOUS ?!

Jusqu'à la Renaissance, le céleri était employé non pas comme une plante potagère, mais comme une **plante médicinale**, pour ses vertus diurétiques et son action stimulante sur le système nerveux.

Autre atout, il est riche en **minéraux** (5 g/100 g) et notamment en potassium. Une alimentation riche en potassium possède des effets bénéfiques reconnus pour la santé cardio-vasculaire.

Les sources du P'tit Bio :

