



### RUTABAGAS AU LARD ET POMMES DE TERRE

#### Ingrédients (pour 4 personnes )

- 900 g de rutabagas
- 800 g de pommes de terre
- 3 beaux poireaux
- 200 à 300 g de lard fumé
- cornichons

Éplucher les rutabagas et les couper en tranches, puis les plonger dans une casserole d'eau bouillante et les faire blanchir 10 min.

Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre et les couper de la même façon, tronçonner les poireaux et débi-ter le lard en gros lardons.

Faire revenir doucement le lard avec les poireaux dans l'autocuiseur avec un peu de matière grasse. Il ne faut pas que les ingrédients brunissent.

Ajouter les pommes de terre, les ruta-bagas égouttés et 2 grands verres d'eau.

Fermer l'autocuiseur et compter 20 min de cuisson sous pression.

Servir très chaud, avec des cornichons à volonté.

### TRANCHES DE COURGES PANÉES AU FROMAGE

#### Ingrédients (pour 4 personnes )

- 1 kg de courge
- 1 œuf
- 100 g de chapelure
- 100 g de beurre
- 100 de fromage râpé
- sel et poivre

Eplucher et couper la courge en tranches assez épaisses (1 cm d'épaisseur).

Les tremper dans l'œuf battu en omelette avec du sel, puis les passer dans la chapelure.

Réserver au frais au moins 1 h.

Faire dorer les tranches dans le beurre chaud, en les retournant pour bien les cuire des 2 côtés.

Saler, poivrer.  
Répartir le fromage sur les tran-ches panées, couvrir et laisser fondre le fromage.  
Servir aussitôt.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 46

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
Betterave cuite	Kg	3,50 €	0,400	1,40	0	0
Chou de Milan	kg	2,10 €	0,500	1,05	1	2,10
Chou rave	Pièce	1,20 €	0	0	1	1,20
Courge longue de Nice	Kg	2,40 €	0	0	2	4,80
Courge musquée	kg	2,40 €	1,500	3,60	0	0
Epinard	Kg	4,20 €	0	0	0,500	2,10
Mâche	kg	10,50 €	0,150	1,575	0	0
Poireau	Kg	2,60 €	0	0	0,600	1,56
Rutabaga	Kg	2,30 €	0	0	0,400	0,92
		<b>Valeur</b>	<b>7,625 €</b>		<b>12.68 €</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

#### La vie aux jardins...

Les jardiniers ont ramassé tous les « légumes de gardes » céleri, betterave, radis noirs, navet. Ils seront conservés et stockés en chambre froide.

#### Parlez- en autour de vous...

Vous êtes déjà nombreux à profiter des paniers de légumes bio et à soutenir l'association EPI !!!

Nous avons la volonté et la capacité d'accroître le nombre de nos paniers et ainsi d'accompagner plus de personne en insertion.

*Nous comptons sur vous pour en parler autour de vous !!!!!*



Tél. 02 99 60 67 27  
site web : www.epi-jdb.fr  
Mail : contact@epi-jdb.fr

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

