



POËLÉE DE PÂTISSON

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de lardons
- 1 gros pâtisson ou 2 moyens
- 1 gousse d'ail
- 500 g de champignons
- sel, poivre
- huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de romarin

Eplucher le ou les pâtissons, enlever les graines et les couper en tranches très fines avec un robot mixer.

Couper les champignons en lamelles.

Dans une poêle, mettre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, les lardons, le pâtisson et les champignons, saler et parsemer de feuilles de romarin.

Laisser cuire 20 bonnes minutes, il faut que l'eau des champignons se soit évaporée, qu'ils soient dorés et les pâtissons soient translucides.

Ajouter l'ail haché, laisser cuire 5 minutes de plus, servir sans attendre.

QUICHE À L'OSEILLE

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 pâte brisée
- 3 œufs
- 200 g de crème fraîche
- 350 g d'oseille fraîche
- 60 g de parmesan râpé

Hacher l'oseille (après l'avoir lavée) Dans un saladier battre les œufs et ajouter le crème le sel et le poivre.

Bien mélanger, ajouter l'oseille et la moitié du parmesan et mélanger.

Mettre la pâte brisée dans un moule beurré, la cuire à blanc (vous pouvez recouvrir d'haricots secs) pendant 5 min à four chaud (thermostat 7/210°C).

Retirer du four et mettre la préparation sur le fond de tarte puis saupoudrer avec le reste du parmesan et hop, encore au four, mais cette fois-ci pour 30 min.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 47

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
Chou fleur	Pièce	2,10 €	0	0	1	2,10
Mâche	kg	10,50 €	0	0	0,200	2,10
Navet	Botte	1,80 €	0	0	1	1,80
Oignon	Kg	2,50 €	0,400	1	0	0
Oseille	Botte	0,70 €	0	0	1	0,70
Pâtisson	Pièce	2,40 €	1	2,40	1	2,40
Pomme de terre	kg	1,60 €	1	1,60	1,200	1,92
Poireau	Kg	2,60 €	0,600	1,56	0	0
Radis noir	Pièce	1,50 €	0	0	1	1,50
Rutabaga	Kg	2,30 €	0,400	0,92	0	0
		Valeur		7,48 €		12,52€

Pour annuler un panier

Avant le Lundi 10h,

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

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

A venir dans vos paniers...

Les jardiniers ont planté récemment de la roquette et du pourpier.

Mais il faut compter bien quatre semaines avant de les ramasser !



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

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 !!!!!

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

