



CHOU ROUGE AUX MARRONS ET AUX POMMES EN COCOTTE

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 chou rouge
- 24 châtaignes
- 3 pommes acides
- 3 morceaux de sucre
- 2 oignons
- 3 cuillères à soupe de beurre
- 2 cuillères à soupe de saindoux
- 10 cl de vin rouge
- 1 filet de vinaigre
- sel et poivre

Nettoyer le chou rouge, lui couper le trognon et lui retirer les côtes épaisses avant de l'émincer. Peler et émincer les oignons.

Dans une cocotte, faire fondre le saindoux, puis ajouter le chou rouge et les oignons. Laisser cuire 15 min sans cesser de remuer puis saler et poivrer.

Ajouter ensuite les morceaux de sucre, puis mouiller de vinaigre et de vin avant de couvrir. Laisser mijoter 45 min à couvert sur feu doux.

Pendant ce temps, éplucher les châtaignes et détailler les pommes en dés après les avoir pelées.

Les faire revenir ensemble dans une sauteuse avec le beurre puis laisser cuire 45 min également.

SUPRÊME DE PATIDOU

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 patidou
- 2 oignons
- 2 pommes de terre moyennes
- 20 g de beurre
- 1 bouillon de légumes
- 25 cl de litre de lait
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de gros sel
- 1 morceau de sucre

Eplucher les oignons, le patidou et les pommes de terre et les couper en petits morceaux.

Faire revenir les oignons avec le beurre et ajouter les morceaux de patidou ainsi que les pommes de terre.

Faire revenir environ 5 minutes puis verser le lait, ajouter de l'eau pour couvrir les légumes.

Ajouter le cube de bouillon de légumes, le morceau de sucre la muscade et un peu de gros sel.

Laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes, puis moule le tout en retirant un peu de bouillon que vous réserverez au cas où le suprême serait trop épais (selon les goûts).

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 49

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II
issus de l'agriculture biologique -
Certifié par FR-BIO-01

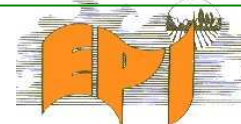
		Prix EPI à l'unité	DUO		FAMILLE	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Bettes	Botte	1,60 €	0	0	1	1,60
Betterave cuite	kg	3,50 €	0,400	1,40	0	0
Céleri rave	Kg	2,60€	0,500	1,30	0	0
Chou rouge	Kg	2,40 €	0	0	0,500	1,20
Mâche	Kg	10,50 €	0,150	1,575	0,250	2,625
Navet boule d'or	Kg	2,40 €	0	0	0,300	0,72
Patidou	Kg	2,80 €	0,500	1,40	0	0
Poireau	Kg	2,60€	0,400	1,04	0	0
Pomme de terre rubis	Kg	1,50€	0,700	1,05	1,200	1,80
Potimarron	Kg	2,60€	0	0	1,500	3,90
Thym	bouquet	0,80 €	0	0	1	0,80
Valeur				7,765 €		12,645€

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

PAR ICI LA BONNE SOUPE...

Les lundis matin un des jardinier confectionne une soupe de légumes pour toute l'équipe. Un moment conviviale et chaleureux pour lutter contre le froid qui arrive!!!

Appel aux paniers !!!!

Nous vous rappelons que les paniers doivent rester sur les lieux de dépôt ...

Merci de nous les rapporter, nous en manquons cruellement !!!!!

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

