



SAUCISSES AU CHOUX DE BRUXELLES ET CAROTTES

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 grosses saucisses (nature ou aux herbes)
- 10-15 choux de Bruxelles
- 4 carottes
- 1 grosse cuillère à soupe de crème
- Persil (la valeur d'un creux de main)
- sel, poivre

Éplucher les carottes, les couper en rondelles et éplucher les choux.

Cuire les deux environ 20 min à l'eau dans des casseroles séparées. Égoutter et réserver.

En même temps, faire cuire les saucisses dans une poêle (sans ajouter de matière grasse). Une fois cuites, les couper en rondelles.

Mettre les carottes et les choux (coupés en 2) dans une poêle/wok sans matière grasse et les faire revenir jusqu'à ce que ça devienne "pâteux".

Y mettre les saucisses coupées et mélanger pendant 2-3 min. Avant de servir, mettre la crème, le persil, le sel et le poivre.

SOUPE À L'OIGNON

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 gros oignons
- 50 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de farine
- 25 cl de vin blanc
- 1 l d'eau
- sel, poivre
- 6 tranches de pains de mie
- 100 g de comté râpé

Pelez et émincez les oignons, faites-les revenir dans le mélange beurre, huile.

Saupoudrez le mélange de farine, mouillez d'eau chaude et de vin blanc et assaisonnez.

Couvrez et laissez bouillonner doucement pendant 20 minutes.

Faites griller le pain, disposez chaque tranche dans le fond de 4 petits bols individuels supportant le passage au four.

Saupoudrez d'un peu de fromage râpé. Versez la soupe par-dessus.

Saupoudrez à nouveau de fromage et faites gratiner.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 50

		Prix EPI à l'unité	DUO		FAMILLE	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II						
issus de l'agriculture biologique -						
Certifié par FR-BIO-01						
Chou blanc	Kg	2,40 €	1	2,40	0	0
Chou de Bruxelles	Kg	3,70 €	0	0	0,800	2,96
Courge longue de Nice	Kg	2,40 €	1	2,40	0	0
Mâche	Kg	10,50 €	0,170	1,785	0,180	1,89
Oignon	Kg	2,50 €	0,400	1	0,700	1,75
Patidou	Kg	2,60 €	0	0	1	2,60
Poireau	Kg	2,60 €	0	0	0,800	2,08
Radis noir	Kg	2,50 €	0	0	0,500	1,25
Valeur				7,585 €		12,53€

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 !!!!

En raison des fêtes de fin d'année et des vacances,

IL N'Y AURA PAS DE PANIER DE LEGUMES

LA SEMAINE 52

(entre Noël et jour de l'an)

« La Patate » (voir sur epi-jdb)

Les travaux arrivent à leur terme, un poêle à bois va être installé la semaine prochaine... Les jardiniers vont pouvoir bientôt profiter de ce lieu chaleureux pour manger et échanger autour du feu.

