



GRATIN DE PANAIS

Pour 4 personnes

- 300 g de panais
- 200 g de pommes de terre
- 150 g de gruyère râpé
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- 150 g de crème fraîche
- 30 g de chapelure
- 25 g de beurre

Brosser et laver soigneusement les racines de panais. Les couper en rondelles épaisses et les faire précuire à l'eau salée pendant une dizaine de minutes.

Faire cuire à moitié les pommes de terre dans de l'eau, les éplucher et les couper en rondelles.

Graisser un plat à gratin et y disposer les rondelles de panais et de pommes de terre en couches alternées, en ajoutant entre les couches un peu de fromage râpé et d'ail écrasé.

Saler et poivrer.

Napper de crème, recouvrir du reste de fromage puis de chapelure, parsemer la surface de quelques morceaux de beurre et faire gratiner une vingtaine de minutes à four chaud.

POTÉE DE CHOU

Pour 4 personnes

- 1 chou blanc
- 8 tranches de poitrine de lard
- 500 g de saucisse à cuire
- 1 oignon
- 5 carottes
- 8 pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de persil haché
- 30 g de matière grasse
- sel et poivre

Couper le chou en 4 et tirer les feuilles.

Couper les carottes en rondelles et les pommes de terre en morceaux.

Faire blanchir le chou à gros bouillons pendant 10 minutes.

Faire frire l'oignon avec la matière grasse dans une cocotte, y ajouter les feuilles de chou, les carottes, les pommes de terre, le lard, les saucisses, l'ail haché, le persil, du sel et du poivre.

Verser de l'eau jusqu'à mi-hauteur.

Compter 30 minutes de cuisson à partir de la rotation de la soupape puis ouvrir et laisser mijoter 10 minutes supplémentaires.

Les sources du P'tit Bio :

www.marmiton.org

www.tetes-chercheuses.fr

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 06

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ÉCOCERT—EPI – 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	DUO		FAMILLE	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Chou lisse *	pièce	3,00 €	1/2	1,50	1	3,00
Épinard	kg	5,00 €	0	0	0,700	3,50
Navet	kg	2,00 €	1	2,00	1	2,00
Panais *	kg	2,00 €	1	2,00	1,500	3,00
Pourpier	kg	10,00 €	0,100	1,00	0,100	1,00
Topinambour	kg	3,00 €	0,300	0,90	0	0
		Valeur	7,40 €		12,05 €	

* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés à l'EARL Gabillard, St-Grégoire (certifié ECOCERT)

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

Changements parmi les jardiniers

Les équipes de jardiniers changent régulièrement, leur contrat de 6 mois étant renouvelés jusqu'à 3 fois maximum.

Ainsi, Coralie et Amandine viennent de partir : Coralie, aux jardins depuis un an, a intégré l'entreprise d'insertion La feuille d'Erable (recyclage de papiers et cartons) et Amandine, aux jardins depuis un an et demi, s'apprête à intégrer le BPREA du Rheu afin de suivre une formation en agriculture pour se spécialiser dans les plantes médicinales.

Cela nous rend toujours un peu triste quand des jardiniers s'en vont...

Mais février est l'arrivée de 2 nouvelles têtes : Agathe et Simon. Bienvenue à eux !

Si vous souhaitez vous investir dans la vie des Jardins du Breil, n'oubliez pas de nous retourner, par courrier ou dans votre panier, le petit formulaire !

Merci !