



VELOUTÉ DE POURPIER

Pour 2 personnes

- 1 botte de pourpier
- 1 grosse échalote
- 1 pomme de terre moyenne
- bonne noix de beurre
- 75 cl de bouillon de volaille (fait avec un cube)
- Sel et poivre

Équeuter le pourpier. Laver et essorer les feuilles. En réserver quelques-unes pour la décoration. Eplucher et couper la pomme de terre en dés. Hacher l'échalote.

Dans une casserole faire fondre l'échalote hachée avec la noix de beurre durant 3-4 minutes. Ajouter les feuilles de pourpier et faire suer pendant environ 3 minutes en remuant.

Ajouter ensuite les cubes de pomme de terre, le bouillon de volaille, le sel et le poivre. Mélanger.

Couvrir la casserole et laisser mijoter pendant 30 minutes.

Mixer le potage au mixeur-plongeur. Il faut qu'il soit bien lisse.

Verser le velouté bien chaud dans des assiettes ou des bols.

RISOTTO AUX POIREAUX

Pour 4 personnes

- 3 poireaux de belle taille
- 4 louches de riz à risotto (arborio)
- 1 cube de bouillon de légumes
- parmesan râpé
- beurre
- crème fraîche

Emincer le blanc des poireaux. Faire fondre le bouillon cube dans 3/4 litre d'eau bouillante. Faire fondre 25 g de beurre dans une casserole ou une sauteuse à revêtement anti adhésif. Mettre les poireaux à étuver sans qu'ils brunissent (5 mn environ). Ajouter le riz. Remuer et laisser le riz devenir translucide sur feu vif. Ajouter le bouillon, baisser le feu, et attendre qu'il soit totalement absorbé (environ 20 mn).

A la fin, ajouter 3 cuillères à soupe de crème fraîche, du poivre et du parmesan râpé. Remuer la préparation, puis la laisser reposer 3 mn hors du feu, avec un couvercle. Goûter pour vérifier s'il est nécessaire de saler (le bouillon et le fromage l'étant déjà). Servir bien chaud.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 07

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
Panais *	kg 2,20 €	1	2,20	1,500	3,30
Poireau	kg 2,50 €	1	2,50	1,500	3,75
Pomme de terre	kg 1,50 €	0	0	1	1,50
Pourpier	kg 10,00 €	0,150	1,50	0,150	3,00
Radis noir	kg 1,10 €	0	0	1	1,10
Roquette	botte 1,10 €	1	1,10	1	1,10
	Valeur		7,30 €		12,25 €

* 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

Les sources du P'tit Bio :

www.marmiton.org

www.tetes-chercheuses.fr



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Légumes à venir

La saison d'été est en bonne voie !

Les tomates semées seront plantées fin mars dans les tunnels pour une récolte fin juin.

Les radis roses et les navets de printemps arriveront mi-avril.

Les oignons blancs en juin.

A suivre, les aubergines, les poivrons et les courgettes.

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 !

PS : Merci à ceux qui nous ont déjà répondu ! Des jardiniers vont très bientôt bénéficier de cours d'informatique !