



SAUTÉ DE POULET AU CHOU CHINOIS

Pour 4 personnes

- 3 poitrines de poulet
- feuilles de chou chinois

Pour la marinade :

- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 oignon coupé fin
- 2 c. à café de féculé de maïs

Pour la sauce :

- 1/8 de litre de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 1/2 c. à café de vinaigre de riz chinois
- 1 ou plus gousses d'ail finement émincées

Couper les poitrines de poulet en lamelles minces d'environ 5 cm de long.

Les mettre dans un grand bol avec la sauce soja, l'oignon et la féculé de maïs; bien mélanger et laisser mariner 1/2 heure.

Pendant ce temps, couper les feuilles de chou en fines lamelles.

Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce et laisser en attente.

Dans un autre petit bol, mélanger la féculé avec un peu d'eau. Faire chauffer environ 2 c. à soupe d'huile dans un wok. Puis, ajouter le poulet et faire sauter jusqu'à ce que la viande blanchisse.

Enlever le poulet du wok, et laisser en attente dans un bol.

Nettoyer le wok, y remettre 2 à 3 cuillères à soupe d'huile. Quand elle est chaude, y jeter les feuilles de chou et faire sauter brièvement. Ajouter la sauce. Monter le feu pour amener à ébullition, et ajouter le mélange de féculé et d'eau pour épaissir en remuant sans cesse.

Ajouter le poulet réservé, bien mélanger et servir immédiatement.

GNOCCHI À LA BETTERAVE

Pour 4 personnes

- 200 g de betterave cuite
- 1 kg de pommes de terre
- 200 g (environ) de farine
- sel

Cuire les pommes de terre à l'eau salée, les éplucher et les passer à la moulinette.

Quand elles sont encore chaudes, y ajouter la farine, le sel et les betteraves passées au mixeur. Façonner des bâtonnets et les couper en petits cubes que l'on roulera sur les dents d'une fourchette.

Au fur et à mesure qu'ils sont prêts, les aligner sur un torchon enfariné.

Les jeter ensuite dans de l'eau salée à ébullition et les enlever dès qu'ils remontent à la surface. Les passer à la poêle quelques minutes avec des tomates pelées, de l'huile d'olive, olives vertes et/ou noires et des pignons.

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

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 08

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
Betterave cuite	kg 3,00 €	0,500	1,50	0,800	2,40
Navet	kg 2,00 €	0,500	1,00	1	2,00
Pourpier	kg 10,00 €	0	0	0,150	1,50
Radis noir	pièce 1,10 €	1	1,10	0	0
Roquette	botte 1,10 €	0	0	1	1,10
Salade chou chinois	pièce 1,10 €	1	1,10	2	2,20
Soupe	Bout. 2,80 €	1	2,80	1	2,80
	Valeur		7,50 €		12,00 €

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

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

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

Reportage sur EPI à Radio laser

Une chronique en deux épisodes de 10 min sur la vie à EPI—Les Jardins du Breil est à écouter sur Radio Laser !

- 1ère partie vendredi 25/02 à 8h05 et 13h05
- 2e partie vendredi 04/03 à 8h05 et 13h05

Radio Laser s'écoute sur 95.9 et sur internet sur www.radiolaser.fr !

La chronique peut aussi se télécharger sur le site de Radio Laser pour l'écouter ultérieurement : aucune excuse !



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

**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 !