



QUICHE DE CHOU FLEUR

Pour 4 personnes

- 400 g de chou fleur
- 100 g de lardons
- 1 à 2 oignon(s)
- 1 pâte brisée
- 2 œufs
- 15 cl de crème fraîche
- 100 g de gruyère râpé
- noix de muscade
- sel, poivre

Faire cuire à blanc la pâte brisée, piquée de quelques coups de fourchette, pendant 5 à 10 min.

Pendant ce temps, faire revenir les oignons, lardons, et le chou fleur environ 10 min à feu doux.

Dans un bol : mélanger la crème fraîche, les œufs et le gruyère râpé. Y ajouter une pincée de noix de muscade, saler et poivrer.

Étaler la poêlée sur le fond de tarte, et verser le contenu du bol dessus.
Cuire 20 min à 200°C (thermostat 6-7).

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

BRICKS AU THON ET À LA CAROTTE

Pour 4 personnes

- 300 g de thon en boîte
- 100 g de fromage ail et fines herbes
- 100 g de fromage blanc
- 6 c. à café de cumin
- 150 g de carottes râpées
- 5 cuillères à café de margarine
- 8 feuilles de brick
- sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C (th 6).

Egoutter le thon, et l'émietter à la fourchette.

Incorporer le fromage ail et fines herbes et le fromage blanc, le cumin et les carottes râpées.

Faire fondre la margarine et badigeonner les bricks, à l'aide d'un pinceau.

Répartir la préparation au milieu des bricks, et les refermer en les roulant, puis en repliant les bouts dessous.

Placer au four pendant 20 min. Servir sans attendre, avec une salade verte par exemple.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 09

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	Quantité	Valeur
Carotte *	kg	2,00 €	1	2,00	1,500	3,00		
Chou fleur	pièce	1,40 €	1	1,40	1	1,40		
Mâche	kg	12,00 €	0,100	1,20	0	0		
Poireau	kg	2,50 €	0,500	1,25	0,800	2,00		
Pomme de terre	kg	1,50 €	0	0	1	1,50		
Pourpier	kg	10,00 €	0,100	1,00	0,400	4,00		
Roquette	botte	1,10 €	1	1,10	0	0		
Salade	pièce	0,60 €	0	0	2	1,20		
		Valeur		7,95 €		13,10 €		

* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés à M. Trévilly, St-Malo (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

Bienvenue dans mon jardin en Bretagne

Pour la 10ème année consécutive, l'association **Jardiniers de France** organise l'opération nationale *Bienvenue dans mon jardin*. Au cours de ce week-end, des jardiniers amateurs ouvriront gratuitement leurs jardins aux visiteurs pour échanger sur les techniques, les savoir-faire, les trucs et astuces de jardinage.

Si vous êtes sensibles à l'environnement et que vous adoptez des pratiques de jardinage écologiques ("zéro pesticide"), si vous aimez les rencontres et partager votre expérience, ouvrez votre jardin le **week-end des 18 et 19 juin 2011** ! Il n'est pas nécessaire d'avoir un jardin d'exception mais simplement d'avoir envie de partager ses connaissances et son savoir-faire.

Pour participer, il suffit de remplir la fiche d'identité du jardin et de l'adresser à votre contact local ou régional **avant le 22 avril 2011**.

Info sur www.mce-info.org

Contact rég. Joël Perrouault, Jardiniers de France, 02 99 68 65 59

Attention : le dépôt du Cheval bleu est fermé cette semaine. Cependant, les adhérents à ce dépôt y retrouveront leur panier dès la semaine prochaine !