



GALETTE DE PÂTISSON

4 personnes

- 1 gros pâtisson
- 2 œufs
- 150/200 g de farine
- sel
- huile (de tournesol, ou d'olive)

Couper et éplucher le pâtisson, oter les graines, le couper en morceau et le râper gros.

Mettre le pâtisson râpé à dégorger avec du sel.

Après 10 min, prendre des petites portions de pâtisson râpé entre les mains et presser pour faire sortir l'eau.

Battre les 2 œufs dans une assiette creuse.

Mettre la farine dans une autre assiette.

Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle.

Passer chaque galette dans l'œuf, puis dans la farine.

Mettre à frire, retourner après quelques minutes.

Procéder ainsi pour chaque galette, jusqu'à finir le pâtisson râpé.

PURÉE DE RUTABAGA

OU DE NAVET

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 rutabagas ou 2 navets moyens, pelés et coupés en petits morceaux
- 75 cl de bouillon de bœuf
- 4 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en 4
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 2 c. à soupe de chapelure sèche
- 1/4 c. à café de muscade râpée
- 1/2 cuillère à café de sel
- 2 œufs battus
- 10 g de beurre
- poivre

Préchauffer le four à 180°C (th 6).

Mettre les rutabagas ou les navets dans le bouillon avec le sel, porter à ébullition, réduire le feu, couvrir la casserole et laisser cuire 5 minutes.

Ajouter les pommes de terre et laisser cuire encore 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres (vérifier avec un couteau).

Egoutter les légumes, les remettre dans la casserole et les écraser en purée.

Réduire en crème le beurre puis incorporer la crème, la chapelure, la muscade, le poivre et les œufs. Mélangez.

Incorporer cette préparation à la purée de légumes puis étaler dans un plat à gratin huilé.

Enfourner pour 1 heure de cuisson, le dessus doit être bien doré.

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



LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 11

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
Betterave cuite	kg	3,50 €	0	0	0,600	2,10
Céleri rave	kg	2,60 €	0	0	0,800	2,08
Epinard	kg	4,10 €	0,500	2,05	0	0
Navet	kg	2,30 €	0	0	0,400	0,92
Oignon	kg	2,60 €	0,600	1,56	0	0
Pâtisson	kg	1,50 €	0,800	1,20	1,100	1,70
Poireau	kg	2,60 €	0	0	1	2,60
Pomme de terre	kg	1,60 €	0,700	1,12	0	0
Radis noir	kg	2,60 €	0,200	0,20	0	0
Roquette	kg	9,50 €	0	0	0,150	1,43
Rutabaga	kg	2,30 €	0,500	1,15	0	0
Topinambour	kg	2,20 €	0	0	0,800	1,76
		Valeur		7,60 €		12,59 €

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

Duo	Famille	Total	évolution
157	57	214	+ 2

EPI et l'association Vivre à Beauregard

Nous nous sommes associés à l'association Vivre à Beauregard pour l'accueil des nouveaux habitants dans le quartier.

Ainsi, samedi dernier, des familles nouvellement installées se sont vues recevoir un bon pour un panier Duo à venir retirer aux Jardins : l'occasion de rencontrer nos nouveaux voisins !

Nouvelle carte à diffuser !

Nous avons réalisé une nouvelle carte très colorée pour faire connaître EPI. Elle est en cours d'impression. Si vous souhaitez la diffuser autour de vous, n'hésitez pas à nous en demander !

Nous pouvons également vous la faire suivre par e-mail.



EPI - Les Jardins du Breil
Reines