



CAKE AUX ÉPINARDS

- 300 g d'épinards
- 1 petite boîte de rillettes de saumon
- 2 œufs
- 1 yaourt nature
- 1 paquet de levure
- 200 g de farine
- Sel, poivre, un peu de muscade

Laver les épinards, les faire cuire avec un grand verre d'eau salée, pendant une dizaine de minutes. Bien les égoutter.

Préparer ensuite, la pâte du cake, en mélangeant la farine, la levure, les œufs, le yaourt, le sel, le poivre et une pincée de muscade.

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Verser dans ce mélange, les épinards cuits et égouttés, et ajouter les rillettes de saumon, préalablement émiettées. Bien remuer et verser dans un moule à cake, beurré ou chemisé, de papier cuisson.

Enfourner pour une quarantaine de minutes. .

POTÉE AUX NAVETS

Pour 2 personnes

- 6 grosses pommes de terre
- 200 g de lard fumé
- 6 navets
- Lait
- beurre
- sel et poivre
- noix de muscade
- fromage râpé (type emmental)

Eplucher les pommes de terre, et les couper en morceaux.

Eplucher les navets, et les couper également en quartiers.

Faire rissoler le lard coupé en morceaux, dans du beurre.

Déglacer avec un peu de lait.

Ajouter pommes de terre et navets.

Et recouvrir aux 2/3 de lait (voilà pourquoi la quantité de lait n'est pas indiquée).

Saler un peu et poivrer. Ajouter un peu de noix de muscade.

La cuisson est terminée lorsque les pommes de terre et les navets sont cuits (donc, bien vérifier la cuisson).

Servir sur une assiette, et ajouter du fromage râpé par dessus.

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



LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 13

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	0,700	2,45
Epinard	kg	4,10 €	0,400	1,64	0,600	2,46
Navet	kg	2,30 €	0	0	0,800	1,84
Poireau	kg	2,50 €	0,600	1,50	1	2,50
Pomme de terre	kg	1,50 €	0,800	1,20	0	0
Soupe	unité	3,00 €	1	3,00	1	3,00
		Valeur		7,34 €		12,25 €

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

Patate chaude labellisée Novosphère

La Ville de Rennes a créé le programme Novosphère mettant en avant des projets innovants dans des domaines variés.

La Patate Chaude, nouveau lieu de vie des jardiniers, dessinée par l'artiste Nicolas Floc'h dans le cadre de la Fondation de France, a eu le label Novosphère. Une façon de faire parler des Jardins !

Des images à découvrir : www.rennes-novosphere.com

Valeur moyenne des paniers

Depuis octobre dernier, vous avez reçu des paniers d'une valeur moyenne de

- 7,61 euros pour les Duos, soit 0,27 euros de légumes en plus par panier
- 12,62 euros pour les Familles, soit 0,15 euros de légumes en plus par panier

De beaux paniers, même en hiver !

Parrainage !

Vous parlez d'EPI à votre entourage et nous vous en remercions ! De nouvelles personnes ont adhéré grâce à vous (+16 adhérents en 3 semaines !).

N'hésitez pas à parrainer : si une nouvelle personne adhère de votre part, elle se verra offrir un panier supplémentaire.

Duo	Famille	Total	évolution
166	58	224	+ 4