



SOUFFLÉ RAPIDE AUX POIREAUX

(recette de Catherine, parce qu'il paraît que les enfants ne mangent les poireaux que comme ça !)

- 1 poireaux (ou 2) cuit vapeur en morceaux
- 5 œufs entiers
- 2 verres de lait
- 3 c à soupe de farine
- 200g de fromage râpé

Mixer le tout au mixeur coupeur
Verser la préparation dans un moule à soufflés préalablement beurré.

Mettre au four préchauffé à 200°C pendant 40 minutes.

Démouler (ou pas) : à manger tiède ou froid.

TARTE À L'OIGNON ET AUX ANCHOIS

Pour 2 personnes

- 1 pâte brisée
- 500 g d'oignons
- Huile
- 15 g de beurre
- 2 c. à soupe de raisins secs
- 20 olives noires
- 1 boîte de filets d'anchois
- origan

Faire revenir les oignons émincés dans un mélange d'huile et de beurre.

Mettre à tremper les raisins secs de Smyrne dans de l'eau tiède, dénoyauter les olives, et les faire blanchir.

Lorsque les oignons sont cuits, ajouter les raisins, les olives et 1 pincée de poudre d'origan dans la casserole.

Garnir un moule à tarte avec de la pâte brisée, puis étaler la préparation dessus.

Ajouter ensuite quelques filets d'anchois dessalés, et enfourner à 180° C (th 6) pendant 15 min. .

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



LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 14

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
Ciboulette	botte	1,00 €	1	1,00	0	0
Courge longue de Nice	kg	2,30 €	0,800	1,84	1,500	3,45
Oignon	kg	2,60 €	0,400	1,04	0,800	2,08
Oseille	botte	1,00 €	0	0	1	1
Poireau	kg	1,30 €	1	1,30	1,500	1,95
Pomme de terre	kg	1,50 €	0	0	1	1,50
Radis	botte	1,20 €	1	1,20	2	2,40
Rutabaga	kg	2,30 €	0,600	1,38	0	0
		Valeur		7,76 €		12,38 €

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

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

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

Marché des campagnes

Le dimanche 22 avril de 10h à 18h aura lieu ici, aux Jardins du Breil le **Marché des campagnes** organisé par l'association Agrobio 35.

Différents producteurs bio des environs proposeront leurs produits. Vous pourrez également assister à des rencontres sur les abeilles, les plantes médicinales, etc...

Des infos dans la plaquette présente dans votre panier de cette semaine !

Des poireaux à gogo !

Plein de poireaux dans votre panier de cette semaine, à un prix défiant toute concurrence : 1,30 euros/kg !

Nous préférons en mettre en grande quantité dans les paniers, plutôt que de les perdre !

PS : merci aux adhérents de Rennes Métropole pour les échanges de recettes !

Cela nous rappelle de ne pas hésiter pas à nous soumettre vos idées et suggestions !



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Duo	Famille	Total	évolution
166	58	224	0