



SPAGHETTIS AUX BETTES

Pour 4 personnes

- 250 g de spaghetti
- 1 kg de bettes
- 40 cl de crème liquide
- 200 g de lardons
- 2 oignons
- Sel, poivre

Préparer les bettes, les couper en morceaux, garder les plus belles parties des feuilles puis les faire cuire dans de l'eau salée pendant 10 minutes.

Faire cuire les spaghettis pendant 10 minutes environs.

Pendant la cuisson des bettes et des spaghettis, couper les 2 oignons en petits morceaux, les blondir à la poêle en même temps que les lardons.

Une fois que tout est prêt, dans une grosse casserole, mettre à feu doux les spaghettis, les bettes, les lardons avec les oignons, bien mélanger puis ajouter la crème liquide, Sel et poivre.

Laisser 5 minutes en ajoutant un peu d'eau si ça accroche.

MAGRET DE CANARD ET SA FONDUE DE NAVETS

Pour 2 personnes

- 1 magret de canard
- 1 botte de petits navets nouveaux
- quelques cuillerées de miel
- 1 citron
- persil
- 30 g de beurre

Epluchez les navets et coupez les en rondelles très fines. Faites fondre le beurre, ajoutez les navets et de l'eau jusqu'à mi-hauteur. Couvrez et laissez cuire environ 40 mn en remuant de temps en temps.

Faites quelques fentes dans la couche de graisse du magret. Poêlez-le 10 mn (sans ajout de matières grasses) en commençant par le côté graisse. Retournez le à mi-cuisson, salez et poivrez. Quand il est cuit, réservez le et jeter la graisse dans l'évier. Ajoutez quelques cuillères de miel dans la poêle et laissez caraméliser un peu en grattant bien le fond.

À la dernière minute, ajoutez le jus d'un citron. Pendant ce temps, coupez le magret en tranches fines et égouttez les navets. Servir les tranches de magret arrosées de sauce miel-citron, accompagné de navets fondants saupoudrés de persil haché.

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



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
Bette	botte	1,50 €	1	1,50	1	1,50
Betterave cuite	kg	3,50 €	0	0	0,800	2,80
Navet nouveau	botte	1,90 €	1	1,90	0	0
Oignon blanc	botte	1,90 €	1	1,90	1	1,90
Pâtisson	pièce	1,50 €	0	0	1	1,50
Rutabaga	kg	2,30 €	0	0	1	2,30
Soupe de courge	unité	2,40 €	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



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Duo	Famille	Total	évolution
181	60	241	+ 17

Soupe de courge dans les paniers

Vous trouverez dans vos paniers de la soupe de courge, confectionnée en octobre dernier : un repas pour passer les dernières fraîcheurs du printemps, ou bien une base pour d'autres plats (tartes, sauces, etc.).

Marché des campagnes

Ce dimanche, le 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 !

2 nouveaux dépôts !

Dès cette semaine, 2 nouveaux dépôts s'ouvrent !

Bienvenue aux adhérents de Bretagne Développement Innovation : 11 personnes s'essaieront à nos paniers de légumes bio. Nous espérons qu'ils vous plairont !

Et une cabane a été installée 18, rue du Chêne Germain à Cesson (après la Polyclinique, dans la zone de bureaux) : les paniers sont livrés le mardi matin et sont accessibles à toute heure. Ce dépôt est ouvert à tous : n'hésitez pas à en parler autour de vous, et à changer de dépôt si celui-ci vous convient mieux !