



## MÉLI-MÉLO TROMPEUR

Pour 2 personnes

### OIGNONS BLANCS À LA CRÈME

Recette polonaise

Pour 4 personnes

- 1 botte d'oignons blancs
- 500 g de fromage blanc
- un petit pot de crème fraîche
- 3 œufs durs
- Ciboulette
- poivre et sel

Eplucher et couper en petits morceaux les oignons blancs. Bien égoutter le fromage blanc dans un tissu fin. Ecraser les œufs durs.

Mélanger le tout : oignons, crème, fromage, œufs, le sel le poivre et les herbes.

- 3 grosses pommes de terre
- 250 g de navets nouveaux
- cumin moulu
- huile d'olive
- graines de cumin
- coriandre
- crème fraîche fluide
- sel et poivre

Eplucher les pommes de terre et les couper en dés bien égaux.

Les faire revenir dans de l'huile d'olive chaude pendant 15 min en remuant régulièrement, afin qu'elles n'attachent pas. Réserver à feu moyen.

Faire bouillir une casserole d'eau salée.

Pendant ce temps, éplucher les navets et les découper en dés semblables à ceux des pommes de terre. Les jeter dans l'eau bouillante 10 minutes.

Egoutter les navets, les mettre avec les pommes de terre dans la poêle à feu moyen et bien remuer le tout durant 10 minutes.

A part, mélanger une quantité de crème fraîche, à votre convenance (je met en moyenne 3 cuillérées à soupe rases) avec de la coriandre ciselée et du sel.

Vérifier la cuisson des légumes, s'ils sont tendres c'est que c'est bon ! Verser le mélange de crème/coriandre sur les légumes, en remuant bien à feu doux.

Poivrer, saler.

Assaisonner généreusement de cumin moulu et de graines de cumin.

Les sources du P'tit Bio :  
[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)



# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 17

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
Echalote kg	5,00 €	0,300	1,50	0,500	2,50
Navet nouveau botte	1,90 €	0	0	1	1,90
Oignon blanc botte	1,90 €	1	1,90	0	0
Pomme de terre kg	1,50 €	0,800	1,20	1,200	1,80
Radis botte	1,20 €	0	0	1	1,20
Salade pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10
Tartinable poireaux unité	2,00 €	1	2,00	2	4,00
	<b>Valeur</b>		<b>7,70 €</b>		<b>12,50 €</b>

### Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : [paniers@epi-jdb.fr](mailto: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](http://www.epi-jdb.fr)

Mail : [contact@epi-jdb.fr](mailto:contact@epi-jdb.fr)

Duo	Famille	Total	évolution
187	60	247	+ 6

### Les Tartin'EPI aux poireaux

Un hiver très (trop?) doux, des poireaux à foison... Pour éviter d'en perdre trop, et afin de vous proposer des paniers variés et originaux, nous avons créé une recette avec Le Pot Bio, transformateur de légumes : les Tartin' de légumes !

Sur des toasts, agrémentés d'épices différentes, ces Tartin' de légumes accompagnent la saison des apéros qui arrive !

### En recherche de vélos

Si un vieux vélo inutilisé s'abîme dans votre cave, nous serions très heureux de lui donner une seconde vie !

Il permettra à des jardiniers de venir à vélo aux jardins plutôt qu'en voiture, et à l'équipe de parcourir plus rapidement les nombreux mètres carrés des champs !

### Marché des campagnes

Dimanche le 22 avril a eu lieu aux Jardins du Breil le **Marché des campagnes** organisé par l'association Agrobio 35.

De nombreux visiteurs se sont déplacés malgré le temps, et ce fut l'occasion de faire de belles rencontres des producteurs du pays de Rennes !