



CAROTTES À LA MAROCAINE

Pour 4 personnes

- 10 carottes
- 1 c. à soupe de moutarde forte
- 2 jus de citron
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- sel, poivre

Mettre les raisins à tremper dans un verre d'eau.

Eplucher et couper les carottes en rondelles. les faire cuire à l'eau, 6 mn à partir de l'ébullition pour qu'elles restent un peu croquantes.

Pendant ce temps, mélanger moutarde, sel, poivre, cumin et jus de citron.

Egoutter les carottes et les verser tout de suite dans la sauce, comme elles sont chaudes, elles absorberont mieux les parfums. Ajouter les raisins.

Laisser refroidir et mettre au frais.

CRUMBLE AUX POIREAUX

Pour 8 personnes

Pâte à crumble

- 250 g de farine
- 150 g de beurre (ou 1/2 verre d'huile)
- 1 œuf entier
- sel, poivre + un peu d'eau

Sauce aux poireaux

- 4 poireaux
- 6 c. à soupe de crème fraîche
- 100 g de comté
- 3 œufs
- sel et poivre

Faire cuire les 4 poireaux à la vapeur, en petits morceaux.

Battre 3 œufs entiers avec la crème fraîche et le comté.

Les ajouter aux poireaux.

Sur un moule à tarte, déposer la sauce aux poireaux.

Emietter la pâte à crumble, par dessus.

Faire cuire à 210°C (thermostat 7), pendant 40 min.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 18

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 crue	kg	2,50 €	0	0	0,500	1,25
Carotte *	kg	2,30 €	0,700	1,61	1,200	2,76
Ciboulette	botte	1,00 €	0	0	1	1
Oignon blanc	botte	1,90 €	0	0	1	1,90
Poireau	kg	1,50 €	0,800	1,20	1,400	2,10
Radis	botte	1,20 €	1	1,20	0	1,20
Salade	pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10
Soupe de courge	unité	2,40 €	1	2,40	1	2,40
		Valeur		7,51 €		12,51 €

* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés à M. Trévilly, St-Malo (certifié ECOCERT)

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

Conseils pour les poireaux

Certains poireaux peuvent avoir commencé à monter en graine. Ils sont bien sûr comestibles et toujours aussi bons ! Mais n'hésitez pas à les couper en 2 dans la longueur et à retirer l'inflorescence (tige jaune) au cœur !

Ça a soufflé...

Météo estivale en ce moment, vous l'avez remarquée ! Gros coups de vents mercredi 25 avril qui a fait quelques dégâts... Bâches et portes des serres et bâches protégeant le sol touchées : ce n'est pas sans impact sur notre production de légumes.

Et si en plus les lapins s'en donnent à cœur joie pour se remplir la panse, les légumes étant moins protégés !

Bref, nous faisons de notre mieux pour assurer de beaux paniers variés, mais des changements de composition peuvent être à prévoir à la dernière minute !

Baisse de nombre d'adhérents

- 11 adhérents cette semaine : rassurez-vous, ce n'est pas une insatisfaction de groupe ! Les étudiants de l'IEP que nous livrons ont un abonnement spécifique qui s'est arrêté la semaine dernière, stage en entreprise oblige.

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



Duo	Famille	Total	évolution
185	51	236	- 11