



## QUICHE À L'OSEILLE

Pour 6 personnes

- 1 pâte Brisée
- 3 œufs
- 200 g de crème fraîche
- 350 g d'oseille
- 60 g de parmesan râpé

Hacher l'oseille (après l'avoir lavée). Dans un saladier battre les œufs et ajouter le crème le sel et le poivre. Bien mélanger, ajouter l'oseille et la moitié du parmesan et mélanger.

Mettre la pâte Brisée dans un moule beurré, la cuire à blanc (vous pouvez recouvrir d'haricots secs) pendant 5 min à four chaud (thermostat 7/210° C).

Retirer du four et mettre la préparation sur le fond de tarte puis saupoudrer avec le reste du parmesan et hop, encore au four, mais cette fois-ci pour 30 min.

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



## SAUTÉ DE POULET AUX POIS MANGE-TOUT

Pour 2 personnes

- 400 g de blanc de poulet
- 250 g de pois mange-tout
- 2 grosses échalotes
- sel, poivre
- 1 c. à soupe d'huile

Faire bouillir de l'eau dans une casserole et après ébullition, y mettre les pois mange-tout préalablement lavés. Les laisser environ 3 min puis les mettre dans un grand saladier rempli d'eau glacé. Egoutter et les mettre de côté.

Couper grossièrement les échalotes.

Couper en petits morceaux le blanc de poulet.

Dans un wok, faire chauffer l'huile, ajouter les échalotes et le blanc de poulet. Saler et poivrer.

Ajouter les pois mange-tout.

Servir tout de suite avec du riz nature, jasmin ou basmati.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 19

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
Carotte *	kg	2,30 €	0	0	1,200	2,76
Fleur de ciboulette	botte	0,80 €	1	0,80	1	0,80
Oseille	kg	7,00 €	0	0	0,300	2,10
Pois mange tout	kg	9,00 €	0,250	2,25	0	0
Pomme de terre	kg	1,50 €	0,800	1,20	1,200	1,80
Rutabaga	kg	2,30 €	0	0	0,900	2,07
Salade	pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10
Tartin'EPI poireaux	unité	2,00 €	1	2,00	1	2,00
		<b>Valeur</b>		<b>7,35 €</b>		<b>12,63 €</b>

\* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés à M. Tréville, 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

### Flours de ciboulette

Un joli bouquet de fleurs dans les paniers ! Et non pour décorer !  
**Les fleurs de ciboulette sont comestibles** : elles ont un goût d'échalotte.

Ne consommer que les fleurs et non la tige (un peu dure) : elles parfumeront agréablement vos salades, vos viandes (ajoutées au dernier moment!)...

### Pois mange-tout

Comme son nom l'indique : tout se mange ! Il ne faut surtout pas les écosser !

Cuit à la vapeur, à l'eau, à la poêle... un vrai délice avec un filet d'huile de noix !

### Assemblée Générale

Comme vous le savez, l'assemblée générale d'EPI aura lieu le **lundi 14 mai à 20h30** (locaux d'EPI à Pacé).

Une partie du Conseil d'Administration se renouvelle.

N'hésitez pas à vous faire connaître si vous souhaitez présenter **votre candidature** !

Et n'oubliez pas de nous renvoyer votre procuration si vous ne pouvez pas venir.



Tél. 02 99 60 67 27  
site web : www.epi-jdb.fr  
Mail : contact@epi-jdb.fr

Duo	Famille	Total	évolution
184	51	235	- 1