



FLAMICHE AUX POIREAUX

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 boîte de lardons fumés
- 500 g de poireaux
- 4 cuillères à soupe de farine
- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 1 paquet de gruyère râpé

Faire blanchir les blancs de poireaux. Faire revenir les lardons, puis ajoutez la farine hors du feu pour que cela forme un mélange homogène mais épais. Ajoutez-y les blancs de poireaux. Assaisonnez.

Délayez avec le lait pour obtenir une béchamel épaisse. Ajoutez les 3 jaunes d'œufs 1 à 1 en remuant énergiquement, puis ajoutez-y du gruyère râpé.

Battre les blancs en neige et incorporez-les délicatement à votre préparation.

Verser sur la pâte (au choix : brisée/feuilletée) et saupoudrez de gruyère râpé.

Faire cuire au four à 180° (thermostat 6) pendant 30 min environ.

GRATIN RUTABAGA, CAROTTE, POMME DE TERRE

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 rutabagas
- 3 carottes
- 4 pommes de terre
- crème fraîche liquide
- 2 cuillères à soupe de parmesan
- 100 g gouda rouge mi vieux
- beurre pour le moule
- sel, poivre

Cuire les pommes de terre en robe de chambre, les peler, les couper en dés, mettre en attente.

Eplucher les carottes et les rutabagas, couper les rutabagas en 2 et en rondelles, couper les carottes en rondelles. Cuire les tranches de rutabagas à l'eau.

Poêler les carottes quelques minutes dans du beurre. Une fois l'ensemble des légumes prêts, mettre le tout dans un plat à gratin, saler, poivrer. Verser la crème fraîche. Saupoudrer de parmesan et de gouda râpé. Mettre au four à 180°C (thermostat 6)

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 02

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
Bettes	Botte	1,60 €	0	0	1	1,60
Betterave cuite	Kg	3,50 €	0,500	1,75	0	0
Carotte **	Kg	2,30 €	0,800	1,84	1,200	2,76
Chou rutabaga	Kg	2,30 €	0	0	0,500	1,15
Epinard	Kg	4,10 €	0	0	0,500	2,05
Mâche	Kg	10,50€	0,15	1,575	0,200	2,10
Navet	Kg	2,30 €	0,300	0,69	0	0
Poireau	Kg	2,60€	0,700	1,82	0,800	2,08
Roquette	Kg	9,50 €	0	0	0,100	0,95
		Valeur	7,675 €		12,69 €	

** légumes issus de l'agriculture biologique, achetés à M. Gabillard, St-Grégoire (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

En attendant le printemps...

Pendant la période d'hiver les jardiniers d' EPI s'attèlent aux travaux d'entretien (réparation des serres...) et à la préparation des cultures de printemps (semis de betteraves et navets, plantation des pomme de terre nouvelles..)

« La patate »

***Lors de la réunion hebdomadaire,
L'équipe des jardins à enfin investi
notre tubercule insolite ...***

