



BEIGNETS DE SAUGE

- une quarantaine de feuilles de sauge fraîches (moyennes ou grandes)

Pour la pâte:

- 150 g de farine
- 1 œuf
- 20 cl de lait demi-écrémé
- 1 c. à soupe d'huile
- sel et poivre

Dans une terrine verser la farine, creuser un puits, y déposer le jaune d'œuf (réserver le blanc) et l'huile.

Commencer à mélanger, ajouter le lait petit à petit. La pâte doit avoir une consistance un peu épaisse.

Saler légèrement.

Laisser la pâte reposer une heure au frais.

Au moment de cuire les beignets, battre le blanc d'œuf en neige ferme et l'incorporer à la pâte.

Faites chauffer l'huile pour la friture. Plonger la feuille de sauge dans la pâte, bien la recouvrir.

Déposer la feuille dans l'huile chaude. La pâte va gonfler aussitôt et va épouser la forme de la feuille. Retourner le beignet à mi-cuisson.

Servir aussitôt le beignet, doré à point, salé et poivré.

MOUSSE ROSE

À LA BETTERAVE

Pour 4 personnes

- 700 g de betteraves crues
- 200 g de pommes de terre
- 1 c. à café de ciboulette hachée
- 15 cl de crème fraîche
- 1 pincée de noix de muscade
- sel et poivre

Cuisez les betteraves dans l'eau bouillante pendant 40 minutes. Pour savoir si elles sont cuites, piquez-les avec un couteau. On doit pouvoir retirer la lame facilement si elles sont bien tendres.

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Epluchez les betteraves et enveloppez-les dans un papier aluminium. Faites de même avec les pommes de terre non pelées. Enfouissez ces légumes pour 1 heure de cuisson.

Pelez les pommes de terre encore chaudes. Passez betteraves et pommes de terre au moulin à légumes.

Portez la crème fraîche à ébullition puis incorporez-la à la purée rose à l'aide d'un fouet pour bien l'aérer. Ajoutez la noix de muscade, rectifiez l'assaisonnement puis parsemez de ciboulette.

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



LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 20

| 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 | botte | 1,20 € | 0 | 0 | 1 | 2,40 |
| Carotte | botte | 2,30 € | 1 | 2,30 | 0 | 0 |
| Échalote | kg | 5,00 € | 0,250 | 1,25 | 0,400 | 2,00 |
| Pois mange tout | kg | 9,00 € | 0 | 0 | 0,400 | 3,60 |
| Salade | pièce | 1,10 € | 1 | 1,10 | 1 | 1,10 |
| Sauge | botte | 1,00 € | 1 | 1,00 | 1 | 1,00 |
| Soupe | unité | 2,40 € | 1 | 2,40 | 1 | 2,40 |
| | | Valeur | | 8,05 € | | 12,50 € |

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

N'oubliez pas de venir avec votre sac pour récupérer vos légumes !!

Les cagettes, en bois ou en plastique, doivent rester sur place : nous les achetons et nous les utilisons pour les livraisons.

Si vous en avez une chez vous, merci de la ramener sur votre point de dépôt !

Primeurs !

Ah l'arrivée des primeurs : carotte, pois mange-tout, betterave, navet...

le printemps pointe enfin son nez !

Comment jardiner au naturel ?

Pendant 2 mois, à l'accueil de la Maison de la consommation et de l'environnement, vous trouverez des conseils, de la documentation, une exposition... sur comment jardiner sans pesticides.

Vous y trouverez des informations sur les paillages, le compostage, la récupération d'eau de pluie, les refuges à oiseaux, l'accueil des insectes auxiliaires...

Maison de la Consommation et de l'Environnement (MCE)

81, bd Albert 1er à Rennes

- du lundi au jeudi : 9h-12h30 et 14h-18h
- le vendredi : 9h-17h

| Duo | Famille | Total | évolution |
|-----|---------|-------|-----------|
| 184 | 51 | 235 | 0 |