



## CLAFOUTIS AU FENOUIL

- 1 fenouil
- 90 g de beurre
- 2 c. à soupe de farine
- 1 l de lait
- 3 œufs
- 100 g de gruyère râpé

Enlever les feuilles extérieures du fenouil et le mettre à cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 min.

L'égoutter et le faire revenir dans une casserole avec du beurre. Assaisonner et laisser dorer.

Délayer la farine dans le lait et l'incorporer à la préparation. Laisser refroidir et ajouter le fromage râpé et les œufs.

Beurrer une terrine et y verser la préparation. Enfourner au bain-marie à 210° (thermostat 7) pendant 20 min.

## GALETTES DE POMMES DE TERRE ET NAVETS

Pour 4 personnes

- 750 g de pommes de terre
- 750 g de navets
- 150 g de beurre
- 2 oignons
- 1 c. à soupe de persil haché
- noix muscade
- sel et poivre

Râper les légumes et les assaisonner. Ajouter les oignons hachés et le persil.

Faire revenir les légumes en forme de galettes avec le beurre dans une poêle pendant 7 min de chaque côté.

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



# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 21

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	2,40 €	1	2,40	0	0
Carotte	botte	2,30 €	0	0	1	2,30
Courgette	kg	2,50 €	0	0	0,800	2,00
Fenouil	pièce	1,00 €	1	1,00	1	1,00
Navet	kg	2,20 €	0,300	0,66	0,600	1,32
Oignon blanc	botte	1,90 €	0	0	1	1,90
Pomme de terre	kg	1,50 €	0,800	1,20	1,20	1,80
Radis	botte	1,20 €	1	1,20	1	1,20
Salade	pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10
		<b>Valeur</b>		<b>8,56 €</b>		<b>12,67 €</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

### Les fanes de fenouil se mangent aussi !

Et plusieurs façons de les déguster : les faire revenir à la poêle, agrémenter du riz, parfumer votre poisson au four, les laisser sécher pour en faire des infusions, en faire une salade avec du thon émietté et des échalotes émincées (pourquoi pas avec une sauce au fromage blanc), en faire une soupe avec les fanes de radis et des pommes de terre...

**Sortie « Oiseaux » avec la LPO**, avec le concours du Conseil général d'Ile-et-Vilaine.

Cette sortie, organisée à l'étang de Marcillé-Robert, a pour objectif de faire découvrir les passeraux et oiseaux des zones humides.

Rendez-vous à 10 heures, au parking balisé du Conseil général.

La durée de la sortie est de 2 heures environ. Prêt de jumelles et mise à disposition de longues-vues.

Prévoyez des vêtements et des chaussures adaptés !  
Participation : 2 €, gratuit pour les moins de 10 ans.

Renseignements au 02.99.27.21.13.



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
185	51	236	+ 1