



MOUSSE DE CAROTTE

- 200 g de carottes
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 100 g fromage râpé
- muscade, sel, poivre

Découper les carottes et les faire cuire dans de l'eau salée, puis utiliser l'eau des carottes pour les passer au mixeur.

Battre les œufs, y ajouter la crème fraîche, puis les carottes mixées, le fromage, puis sel, poivre et muscade.

Passer au four 30 minutes à 250°C (thermostat 8-9).

Servir tiède.

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



DUO AVOCAT-BETTERAVE

Pour 4 personnes

Préparation à l'avocat :

- 2 avocats
- 1/4 d'oignon
- 3 c. à soupe de jus de citron
- coriandre en poudre
- sel

Préparation à la betterave rouge :

- 2 betteraves rouges cuites
- 1 échalote
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à café de vinaigre de vin à l'échalote
- sel
- fleur de sel

Mixer ensemble la chair des avocats et l'oignon. Ajouter le jus de citron, la coriandre et le sel. Réserver cette préparation au frais.

Mixer les betteraves rouges épluchées, l'échalote et la crème. Ajouter le vinaigre de vin et le sel.

Dans des verres, disposer un fond de préparation à l'avocat, puis mettre une couche de préparation à la betterave.

Décorer avec une petite pointe de crème et un peu de fleur de sel (facultatif).

Mettre au frais et servir frais.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 22

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
salade	pièce	1,10 €	0	0	1	1,10
pomme de terre nelle	kg	4,80 €	0,600	2,88	0,800	3,84
carotte	kg	2,30 €	1	2,30	0	0
soupe	unité	2,30 €	0	0	1	2,30
betterave	botte	1,80 €	0	0	1	1,80
ciboulette	botte	1,00 €	1	1,00	1	1,00
chou rave	pièce	1,20 €	1	1,20	1	1,20
fenouil	pièce	1,20 €	1	1,20	1	1,20
Valeur				7,38 €		12,44 €

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

Duo	Famille	Total	évolution
203	56	259	+ 23

Petit rappel !

Pour toute question, remarque, réclamation, etc... vous pouvez joindre Typhaine, animatrice du réseau adhérents, les lundis, mardis et jeudi :

- par e-mail : paniers@epi-jdb.fr
- Par téléphone : 02.99.54.52.71

Bienvenue aux nouveaux adhérents de la Maison Bleue !

Nous espérons que nos paniers vous plairont et que vous prolongerez après votre essai de 6 semaines !

Et merci aux adhérents de Bretagne Développement Innovation de continuer l'aventure paniers avec nous !

Notre objectif de 300 paniers s'approche....