



BETTES BRAISÉES AUX OIGNONS

- 8 belles côtes de bettes
- 2 oignons
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 tablette de bouillon de volaille

Laver et éplucher les côtes des bettes et les couper en tronçons. Les blanchir 2 min dans l'eau bouillante puis égoutter.

Couper les oignons en lamelles ou en petits morceaux et les faire revenir dans l'huile chaude. Quand les oignons sont translucides, ajouter les bettes, bien mélanger l'ensemble.

Ajouter 20 cl d'eau avec le cube de bouillon, puis l'ail écrasé et le persil haché.

Avec une cocotte-minute compter 10 min de cuisson à partir du moment où la soupe chuchote.

CHOU-RAVE POËLÉ

Pour 4 personnes

- 1 ou plusieurs choux-raves
- huile (d'olive)
- persil

Peler le chou-rave, le trancher assez finement.

Faire mijoter à feu doux dans une poêle avec de l'huile d'olive ou à défaut du beurre (au besoin avec un couvercle pour bien attendrir toutes les tranches).

Sur la fin, ôter le couvercle et faire dorer à feu moyen quelques instants. On peut finir en ajoutant un peu de persil.

On obtient un accompagnement tendre au goût délicat. Servir avec une viande, par exemple de l'agneau qui se marie très bien avec.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 23

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
basilic	botte	1,10 €	1	1,10	1	1,10
bette	botte	1,50 €	1	1,50	1	1,50
camomille	botte	1,00 €	1	1,00	1	1,00
carotte	botte	2,30 €	0	0	1	2,30
chou rave	pièce	1,20 €	1	1,20	0	0
courgette	kg	2,60 €	0	0	0,900	2,34
échalote	kg	5,00 €	0	0	0,600	3,00
pomme de terre	kg	1,50 €	0	0	0,800	1,20
pomme de terre nelle	kg	4,80 €	0,500	2,40	0	0
radis	botte	1,20 €	1	1,20	1	1,20
		Valeur		8,40 €		12,64 €

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr
- un coup de fil : 02 99 54 52 71



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Duo	Famille	Total	évolution
206	58	264	+ 5

Les loupés de la semaine dernière

Bon, avouons-le, la semaine 22 est à oublier !

- la livraison du mardi : un petit dysfonctionnement en interne (c'est la 1ère fois!) a fait que nous avons décalé la livraison du mardi au mercredi sans vous prévenir..
- chou-rave : il n'était initialement pas prévu dans les paniers « Duo », mais j'ai fait une erreur dans le P'tit bio ! En faisant la somme des légumes, moins le chou-rave, on arrivait bien au total de 7,38 euros.

Mille excuses !!!!

Camomille

Petite nouveauté cette semaine : vous trouverez dans vos paniers de la camomille fraîche ! A consommer en infusion (pas besoin de la faire sécher), grande alliée du sommeil et pour soigner les migraines !

Osez les vacances à vélo !

L'association La bonne assiette organise vendredi 8 juin à 18h45 à Carrefour 18, une rencontre sur les vacances à vélo.

Renseignements : 02 99 32 18 87

Les sources du P'tit Bio :

www.marmiton.org

