



FLAN DE CHOU RAVE AU CHÈVRE

- 2 choux-raves
- 1/2 boîte de lait concentré non sucré
- 5 œufs
- 1 petit fromage de chèvre
- Sel, poivre
- Noix de muscade râpée

Découpez les choux raves et faites les cuire dans de l'eau bouillante.
Une fois cuits, réduisez les en une purée fine. Assaisonnez de noix de muscade râpée.

Préchauffez votre four à 210°C (thermostat 7).

Ajoutez les 5 œufs dans la purée, battez-les bien, puis ajoutez la demi boîte de lait concentré.

Assaisonnez de sel et de poivre, coupez quelques morceaux de chèvre que vous incorporez à l'intérieur de cet appareil.

Beurrez un moule à manqué (ou des ramequins), versez-y la pâte obtenue.

Disposez des morceaux de chèvre sur le dessus de votre (ou vos) plats.

Faites cuire au bain-marie pendant environ 20 min.

GRATIN DE BETTES AUX LARDONS

Pour 4 personnes

- 1 botte de bette
- 100 g de lardons
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre
- Fromage râpé

Laver les bettes. Couper les côtes en tronçons et déchirer les feuilles en gros morceaux. Faire cuire côtes et feuilles à la vapeur (25 min dans un cuit-vapeur).

Mettre les côtes dans un plat à gratin, recouvrir avec les feuilles. Saler raisonnablement (attention aux lardons) et poivrer.

Faire cuire les lardons. Ajouter la crème fraîche et la laisser fondre. Verser la crème et les lardons sur le gratin.
Parsemer de fromage râpé.

Faire gratiner au four à 240°C thermostat 8) ou sous le grill.

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



LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 25

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 €	0	0	1	1,10
bette	botte	1,50 €	1	1,50	1	1,50
camomille	botte	1,00 €	0	0	1	1,00
carotte	botte	2,30 €	0	0	1	2,30
chou rave	pièce	1,20 €	0	0	1	1,20
courgette	kg	2,60 €	0,600	1,56	0	0
oignon blanc	botte	1,90 €	1	1,90	1	1,90
Pomme de terre nvlle	kg	4,80 €	0,500	2,40	0	0
Salade	pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10
Tartinable poireaux	pièce	2,00€	0	0	1	2,00
Valeur				8,46 €		12,10€

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
208	59	267	0

Inauguration de « La patate chaude » !

N'oubliez pas : Vendredi 22 juin à partir de 12h aux Jardins, nous vous invitons à l'inauguration de la Patate Chaude, œuvre artistique de Nicolas Floch' et lieu de vie des jardiniers.

L'inauguration sera suivi d'un buffet, on compte sur vous !

Des invités qui ne sont pas les bienvenus...

Il y a quelques semaines, des pucerons ont envahi les serres ! Et avec le mauvais temps qui nous poursuit depuis plusieurs mois, les coccinelles n'ont pu s'installer à leur aise. Nous avons alors perdu de nombreux légumes..

Nous testons des solutions bio pour remédier à cette envahissement. Les jardiniers font de leur possible pour vous garantir de beaux légumes !