



## CHOU ROUGE AU LARD ET AU VIN ROUGE

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 chou rouge
- 30 g de beurre
- 1 oignon
- 100 g de lard maigre
- 100 g de jambon cuit
- 20 cl de vin rouge
- 2 feuilles de laurier
- 1 verre de bouillon
- sel, poivre du moulin

Nettoyer le chou, puis le couper en 2 et l'émincer en julienne, en fines tranches. Peler et hacher l'oignon puis le mettre à fondre dans une casserole avec le beurre. Détailler le lard en lardons et le jambon en petits dés, puis les ajouter aux oignons. Laisser cuire à feu doux sans cesser de remuer afin d'éviter que la préparation ne colore.

Ajouter ensuite le chou en julienne et arroser de vin rouge avec le bouillon pour mouiller la préparation.

Saler, poivrer, jeter les feuilles de laurier dans la casserole, puis laisser étuver à couvert pendant 1 h.

## SALADE DE CÉLÉRI RAVE ET POMME

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 céleri rave
- 1 pomme
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 citron
- 1 poignée de raisins secs
- 1 poignée de noix

Râper le céleri et la pomme, avec une râpe moyenne.

Ajouter le fromage blanc, du jus de citron, quelques raisins secs et noix, mélanger le tout...

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 03

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	Quantité	Valeur
Soupe de tomates	U	3 €	0	0	1	3		
Butternut	Kg	2,60 €	0	0	1,500	3,90		
Céleri rave	Kg	2,60 €	0,500	1,30	0	0		
Chou de Bruxelles	Kg	3,70 €	0,300	1,11	0	0		
Chou rouge	Kg	2,40 €	0	0	0,500	1,20		
Delicata	Kg	2,60 €	0,500	1,30	0	0		
Mâche	Kg	10,50 €	0,150	1,575	0,200	2,10		
Pourpier	Kg	10,50 €	0	0	0,100	1,05		
Roquette	Kg	9,50 €	0,100	0,95	0	0		
Pomme de terre	kg	1,50 €	0,800	1,20	0,900	1,35		
		<b>Valeur</b>		<b>7,435 €</b>		<b>12,60 €</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



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)

### L'HIVER EST LA

*Avec l'arrivée du froid, les jardiniers apprécient le réconfort de la soupe chaude du lundi matin.*

