

# RECETTES

## POTÉE DE CHOU

- 1/2 chou
- 4 pommes
- 4 saucisses fumées
- 1 boîte de châtaignes
- huile ou margarine
- sel et poivre

Mettre de l'huile ou de la margarine dans un faitout.

Ajouter le chou rouge grossièrement coupé en lamelles, saler et poivrer. Ajouter les châtaignes.

Remuer.

Eplucher les pommes, ôter les pépins, les couper en quartiers et les ajouter sur le chou.

Rajouter les saucisses fumées.

Couvrir et laisser cuire à feu doux durant 1h15-1h30.



## SALADE DE BETTERAVE MAROCAINE

- 500 g de betteraves cuites
- 2 c à s. de fleur d'oranger
- le jus d'1/2 citron
- 1 c à café de paprika
- 1/2 c à café de cumin
- 1/2 c à café de cannelle
- 1 c 1/2 à soupe de sucre glace
- sel marin

Couper les betteraves en dés (vous pouvez aussi les râper).

Dans un saladier, mélangez les autres ingrédients. Ajoutez les betteraves et mêlez-les à la sauce. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Servez très frais.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 38

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
aubergine	kg	3,40 €	0	0	0,500	1,70
bette	botte	1,50 €	0	0	1	1,50
betterave cuite	kg	3,50 €	0,500	1,75	0,700	2,45
carotte	botte	2,30 €	0	0	1	2,30
chou blanc ou rouge	kg	2,50 €	0,500	1,25	1	2,50
courgette	kg	2,50 €	0,800	2,00	0	0
crème de poireau	unité	2,00 €	1	2,00	1	2,00
oignon rouge	kg	2,60 €	0,500	1,30	0,500	1,30
		<b>Valeur</b>		<b>8,30 €</b>		<b>12,75 €</b>

### Pour annuler un panier

#### Avant le lundi 10h

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

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



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)

### Journée Portes Ouvertes !

Samedi 22 septembre, de 11h à 17h, a lieu la Journée Portes ouvertes.

De nombreux ateliers et animations vous attendent. Et c'est surtout l'occasion de rencontrer celles et ceux qui travaillent chaque jour pour vous proposer des paniers de légumes de qualité.

Rencontrons-nous une fois dans l'année ! Car vous n'êtes pas que des clients mais des adhérents à une association dont vous soutenez le projet social en vous abonnant aux paniers. Ne l'oublions pas !

Duo	Famille	Total	évolution
214	63	277	+9