

RECETTES

PURÉE DE LÉGUMES D'AUTOMNE

- 1 beau **potimarron**
- 1 oignon
- 2 **navets**
- 4 carottes
- 1 noix de beurre
- 1/2 c. à café d'épices tandoori
- 10 cl de crème fleurette
- sel

Epluchez et coupez le potimarron en petits dés.

Faites-le revenir dans un peu de beurre avec l'oignon coupé en lamelles.

Pendant ce temps, épluchez les navets et les carottes.

Lorsque que le potimarron commence à rendre son eau, ajoutez les navets coupés finement ainsi que les carottes coupées en rondelles.

Laisser cuire 20 minutes à couvert, en remuant de temps en temps. Puis ôtez le couvercle pour une meilleur évaporation de l'eau de cuisson.

Ajouter les épices et le sel.

Laissez à découvert le temps de la fin de cuisson des légumes.

Ecrasez à la fourchette le potimarron et le navet en laissant soigneusement les carottes entières.

5 minutes avant de servir, ajoutez la crème et rectifiez l'assaisonnement. Couvrir et laisser cuire à feu doux durant 1h15-1h30.

ROULÉ DE JAMBON AUX HARICOTS VERTS

- 1 fine tranche de jambon
- 150 g de haricots verts cuits
- sauce tomate et gruyère râpé à volonté

Prendre les haricots verts cuits, les placer dans la tranche de jambon. Ajouter un peu de sauce tomate puis rouler la tranche de jambon.

La mettre dans un plat allant au four, la tartiner de sauce tomate puis ajouter du gruyère râpé.

Mettre à four chaud pendant une quinzaine de minutes pour faire réchauffer et gratiner.



LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 39

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
courgette	kg	2,50 €	0,400	1,00	0	0
haricot vert	kg	7,00 €	0	0	0,700	4,90
navet	botte	1,90 €	1	1,90	1	1,90
poivron	kg	3,50 €	0	0	0,300	1,05
potimarron	kg	2,50 €	1,000	2,50	1,500	3,75
salade	pièce	1,10 €	1	1,10	1	1,10
tomate	kg	2,60 €	0,500	1,30	0	0
		Valeur		7,80 €		12,70 €

Pour beaucoup, ce panier est le dernier de l'abonnement. Une nouvelle année débute la semaine prochaine !

L'occasion de faire le point sur la valeur de vos paniers

Valeur moyenne des paniers sur le dernier trimestre

Depuis juin dernier, vous avez reçu des paniers d'une valeur moyenne de

- 8,19 euros pour les Duos, soit 0,82 euros de légumes en plus par panier
- 12,79 euros pour les Familles, soit 0,32 euros de légumes en plus par panier

Nous avons livré pas loin de 10 000 paniers cette année !
Entre octobre 2011 et septembre 2012, vous avez reçu :

- **21,72 euros** de légumes en plus pour les Duos
- **12,63 euros** de légumes en plus pour les Familles.

Pour vous remercier de votre soutien à notre action, nous vous chouchoutons, chers adhérents !

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.marmiton.org



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Duo	Famille	Total	évolution
214	63	277	0

Une belle journée samedi dernier ! Merci à ceux qui se sont déplacés. Toute l'équipe est contente d'avoir fait votre connaissance !