

# RECETTES

## TARTE AUX CAROTTES ET OIGNONS

- 250 g de pâte brisée
- 400 g de carottes
- 3 gros oignons
- 25 cl de crème fraîche
- 1 œuf
- 1 c. à café de cumin
- sel et poivre

Peler les oignons, les couper en petits dés, et les faire fondre dans un peu d'huile.

Râper les carottes.

Battre la crème avec le carvi, et saler. Rajouter l'œuf, et mélanger avec les carottes.

Taler la tarte dans un moule, et la piquer avec une fourchette. Verser les oignons cuits sur la pâte, puis le mélange carottes - crème, et enfourner à th 6 (180°C), pendant environ 20 min.

Servir chaud ou froid.

## RISOTTO AUX BETTERAVES

- 2 betteraves cuites
- 1 oignon
- 4 c. à soupe d'huile olive
- 400 g de riz arborio (riz rond italien)
- persil
- sel, poivre
- noix de beurre
- 100 g parmesan
- 1 bouillon cube

Coupez les betteraves en très petits dés.

Faites chauffer l'huile et faites-y revenir l'oignon coupé en dés.

Ajoutez les betteraves et faites légèrement chauffer.

Jetez-y le riz et faites le rissoler (si vous le voulez moins collant, lavez-le).

Mouillez avec du bouillon que vous aurez préparé avec un bouillon cube dilué dans de l'eau bouillante (ajoutez le bouillon au fur et à mesure que le riz l'absorbe).

Quand le riz est al dente, ôtez du feu, ajoutez une grosse noix de beurre, du parmesan et le persil haché. Recouvrir et laissez reposer quelques minutes.

Mélangez et servez.



# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 41

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
betterave cuite	kg	0,500	1,75	0,600	2,10
carotte	botte	1	2,30	1	2,30
concombre	pièce	0	0	1	1,10
oignon	kg	0,600	1,56	0,700	1,82
poireau	kg	0	0	0,800	2,00
poivron	kg	0	0	0,250	0,88
radis	botte	0	0	1	1,30
radis noir	pièce	1	1,30	1	1,30
tomate cerise	kg	0,150	1,05	0	0
	<b>Valeur</b>		<b>7,96 €</b>		<b>12,80 €</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.marmiton.org](http://www.marmiton.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)

Duo	Famille	Total	évolution
190	59	249	+13

### Petite coquille sur le P'tit bio de la semaine dernière

Certains d'entre vous, abonnés au panier Duo, se sont demandés pourquoi ils n'avaient pas trouvé de salade... En fait, elles n'étaient pas prévues mais elles sont apparues dans le P'tit bio pour les Duos.

Or, quand on faisait la somme de la valeur des légumes sans la salade, on arrivait bien au 7,84€ inscrits en bas du tableau...

Désolée pour la coquille !

### Méli-Mélo de légumes pour cet automne

Tomates cerise, poivrons et concombre côtoient les 1ers poireaux, les courges, le radis noir... un joli panaché marque la transition entre les 2 saisons de cultures ! Histoire de faire le plein de vitamines pour affronter le magnifique temps bretons !

### Petit rappel !

Si vous demandez un double panier, **2 paniers** vous seront préparés, pour ne pas abîmer les légumes !