

RECETTES

CRUMBLE AUX POIREAUX

Pour la pâte à crumble :

- 250 g de farine
- 150 g de beurre
- 1 œuf entier
- sel, poivre

Pour la sauce aux poireaux :

- 4 poireaux
- 6 c. à soupe de crème fraîche
- 100 g de comté
- 3 œufs
- sel et poivre

Faire cuire les 4 poireaux à la vapeur, en petits morceaux.

Battre 3 œufs entiers avec la crème fraîche et le comté. Les ajouter aux poireaux.

Sur un moule à tarte, déposer la sauce aux poireaux.

Emietter la pâte à crumble, par dessus.

Faire cuire à 210°C (thermostat 7), pendant 40 min.

CURRY DE CHOU AU POULET ET LAIT DE COCO

- 1 chou de milan ou chou vert
- 4 escalopes de poulet
- 20 cl de lait de coco
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe de curry moulu
- 1 c. à soupe de gingembre râpé

Couper le chou en lamelles et bien le laver.

Faire fondre le bouillon de légume dans 70 cl d'eau, ajouter le chou. Couvrir et laisser cuire le chou environ 20 min. Remuer de temps en temps et vérifier qu'il y ait toujours de l'eau, sinon en remettre.

Lorsque le chou est cuit, ajouter le lait de coco et les épices selon vos goûts.

Couper le poulet en dé, le plonger dans le chou, puis laisser cuire encore 15 min.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 42

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
carotte	botte	2,30 €	0	0	1	2,30
chou de Milan	pièce	3,50 €	1 (jeudi)	3,50	1	3,50
haricot vert (mardi)	kg	7,00 €	0,500	3,50	0	0
persil	botte	1,00 €	0	0	1	1,00
poireau	kg	2,50 €	0,700	1,75	0	0
pomme de terre	kg	1,70 €	0,800	1,36	1,500	2,55
radis	botte	1,30 €	1	1,30	0	0
salade	pièce	1,10 €	0	0	1	1,10
tomate	kg	2,50 €	0	0	0,800	2,08
		Valeur		7,91 €		12,53 €

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



Tél. 02 99 60 67 27
site web : www.epi-jdb.fr
Mail : contact@epi-jdb.fr

Adhérents sur liste d'attente

Grâce à votre fidélité, au bouche-à-oreille et à toute la communication mise en place autour de nos beaux paniers, nous sommes dans l'obligation de mettre en place une liste d'attente !

En effet, nous avons pour objectif 270 adhérents, nombre atteint cette semaine.

Merci pour votre soutien !

Pour info !

Ce mois-ci, *Bretagne durable*, le magazine des « Eco-breton », propose un dossier sur comment mieux manger, tout en respectant son budget et son éthique.

En effet, entre bio, local, équitable, de saison, les courses virent parfois au casse-tête. L'article donne des pistes pour s'y retrouver.

Sans oublier que le panier de légumes bio d'EPI reste le seul panier bio, local et solidaire !!



Duo	Famille	Total	évolution
207	67	274	+25