

RECETTES

MOUSSE DE CAROTTE

- 200 g de carottes
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 100 g fromage râpé (gruyère)
- muscade, sel, poivre

Découper les carottes et les faire cuire dans de l'eau salée, puis utiliser l'eau des carottes pour les passer au mixeur.

Battre les œufs, y ajouter la crème fraîche, puis les carottes mixées, le fromage, puis sel, poivre et muscade.

Passer au four 30 minutes à 250°C (thermostat 8-9).

Servir tiède.

CHOUX DE BRUXELLES À LA MOUTARDE

- 500 g de choux de Bruxelles
- 50 à 75 g de lardons
- 1 c. à soupe de moutarde
- sel, poivre

Nettoyer les choux de Bruxelles, enlever les feuilles extérieures et les couper en 4.

Cuire à la vapeur dans une marguerite, jusqu'à ce qu'ils soient à peine cuits, encore un peu croquants.

Attention : ne pas jeter l'eau de cuisson !!!

Faire revenir les lardons, puis y ajouter les choux de Bruxelles.

Faire revenir, poivrer, saler, puis ajouter l'eau de cuisson de la vapeur et la moutarde, laisser réduire pendant 3 à 4 minutes.



LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 43

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 €	0,300	1,02	0,300	1,02
carotte kg	2,30 €	1	2,30	0	0
chou de Bruxelles kg	3,70 €	0	0	0,500	1,85
crème de poireau (mardi) kg	2,00 €	0	0	1	2,00
épinard kg	4,00 €	0	0	0,500	2,00
mâche kg	10,00 €	0,300	3,00	0,400	4,00
poivron kg	3,50 €	0	0	0,200	0,70
pastèque (jeudi) kg	2,50 €	0	0	0,800	2,00
tomate kg	2,50 €	0,500	1,30	0,500	1,30
Valeur			7,62 €		12,87 €

Livraison du jeudi 1er novembre

En raison de ce jour férié, les livraisons seront avancées au mercredi 31 octobre, mêmes horaires.

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

Choux de Bruxelles

1ers choux de Bruxelles dans les paniers Famille !

Pour leur préparation, n'hésitez pas à retirer les 1ères feuilles si celles-ci sont un peu jaunies, et à couper à ras les tiges (trop dures pour être consommées).

Et pour ceux qui en ont un mauvais souvenir depuis la cantine, rassurez-vous, vous serez réconciliés !

Du changement dans l'équipe des Jardins du Breil

Des départs parmi les permanents... Gwénolé, encadrant technique, part après 1 an 1/2 à EPI, et s'installe comme maraîcher.

Et moi, après 3 ans comme animatrice de réseau, je m'en vais également vers de nouveaux horizons très différents, artisanaux et créatifs ! Passer ces années au sein de cette association fut d'une grande richesse : un apprentissage constant, de belles rencontres et de grandes réflexions ! Merci à vous !

Typhaine

Duo	Famille	Total	évolution
209	67	276	+2