

RECETTES

RÖSTI DE TOPINAMBOURS

- 10 topinambours
- 1 échalote
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de farine
- sel et poivre

Éplucher les topinambours et les râper.

Peler et hacher finement l'échalote.

Casser l'œuf dans un saladier, le battre et ajouter l'échalote, les topinambours râpés et la farine.

Bien mélanger le tout.

Saler et poivrer à votre goût.

Faire des petites galettes (röstis) et les mettre à cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Laisser cuire à feu doux environ 10 min de chaque côté.

POTAGE AUX CHOUX DE BRUXELLES

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 450 g de choux de Bruxelles
- 3 poireaux
- 2 L d'eau
- 2 cubes de bouillon
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 35 g de farine
- sel et poivre

Couper les choux de Bruxelles et les poireaux en tranches fines. Les mettre dans une casserole avec 1 L d'eau et porter à ébullition pendant 5 mn.

Ajouter les cubes, l'huile d'olive et le litre d'eau (chaude) restant et laisser cuire 40 min de plus.

Délayer la farine avec 4 cuillères à soupe de bouillon du potage pour en faire une pâte lisse et l'incorporer au potage. Laisser cuire 5 min de plus en remuant.

Passer au mixer et servir.

| Produits d'origine Ille-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 |
| topinambour | kg | 2,20 € | 0,400 | 0,88 | 0,700 | 1,54 |
| chou de bruxelles | kg | 3,60 € | 0,500 | 1,80 | 0,800 | 2,88 |
| mâche | kg | 10,50 € | 0,150 | 1,58 | 0 | 0 |
| carotte | kg | 2,30€ | 0,700 | 1,61 | 1,000 | 2,30 |
| Oignon | Kg | 2,60€ | 0,250 | 0,65 | 0,400 | 1,04 |
| poivron | kg | 3,50€ | 0 | 0 | 0,450 | 1,58 |
| soupe | Unité | 2,20€ | 0 | 0 | 1 | 2,20 |
| persil | botte | 1,00€ | 1 | 1,00 | 1 | 1,00 |
| | | Valeur | | 7,77 € | | 12,58 € |



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

Topinambour

Légume « oublié », le topinambour revient sur le devant de la scène et dans vos paniers! Parfois soupçonné d'être la cause de digestions difficiles, il existe néanmoins quelques astuces pour contrecarrer ces effets indésirables. En effet, la nature étant bien faite, quelques légumes, s'ils sont cuits dans la même eau, permettent de « compenser » les effets négatifs du topinambour: pomme de terre ou céleri pour les classiques, feuille de sauge ou clous de girofle pour plus d'inventivité. Dernière solution, ajouter quelques cuillères à café de bicarbonate de soude (que l'on trouve en pharmacie, droguerie, etc.)

Deux nouveaux dépôts à Rennes!

La famille des dépôts Rennais s'agrandit. En effet, deux sont en cours de création à la Maison de quartier de la Bellangerais et à la Direction des Jardins de la Ville de Rennes, rue Dupont des Loges. Par ailleurs, le succès des paniers ne se dément pas et une liste d'attente a dû être créée!

| Duo | Famille | Total | évolution |
|-----|---------|-------|-----------|
| 209 | 67 | 276 | 0 |