

RECETTES

POMMES DE TERRE ET CAROTTES EN COCOTTE

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 3 carottes
- 6 pommes de terre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail non épluchée
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- 1/2 verre de bouillon
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- sel et poivre

Préparation :

Après avoir épluché et coupé les pommes de terre et les carottes en morceaux de 2 à 3 cm d'épaisseur, prendre une cocotte à fond épais. Faire chauffer l'huile. Ajoutez l'ail et les morceaux de pommes de terre.

Quand ils commencent à grésiller (3 min environ), ajoutez les carottes, le sucre et les graines de fenouil. Saisissez le tout quelques secondes sur feu vif.

Arrosez avec le bouillon. Couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 15 à 20 min. Salez et poivrez.

POTAGE AUX RUTABAGAS

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de rutabagas
- 2 ou 3 pommes de terre
- 3 verts de poireaux
- 1 cube de bouillon de bœuf
- sel
- poivre
- eau

Éplucher les rutabagas et les pommes de terre; les détailler en petits morceaux, ainsi que les verts de poireaux.

Mettre tous les légumes à dorer dans une cocotte avec un peu de beurre.

Couvrir d'eau et ajouter le cube de bouillon de bœuf, mélanger.

Laisser cuire une bonne demi-heure en remuant de temps en temps, puis mixer le tout lorsque les légumes sont bien cuits.

Assaisonner avec du sel et du poivre selon vos goûts.

Les gourmands y ajouteront un peu de crème fraîche et des croustons!

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 47

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
betterave cuite kg	3,50 €	0,400	1,40	0,500	1,75
carotte blanche kg	2,30€	0,600	1,38	1	2,30
céleri rave kg	2,60€	0,600	1,56	0,600	1,56
mélange aubergine/ poivron kg	3,50€	0	0	0,300	1,05
mesclun kg	10,50€	0,125	1,31	0,200	2,10
pomme de terre kg	1,90€	1,000	1,90	1,500	2,85
rutabaga kg	2,20€	0	0	0,500	1,10
	Valeur		7,55 €		12,71 €



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
212	78	290	0

La carotte blanche

La carotte blanche est une variété de carotte de couleur blanc-crème, avec les épaules vertes. Sa saveur est légèrement sucrée. Cette variété de carotte est tendre. Les carottes blanches étaient cultivées, paraît-il, pendant le Moyen-âge.

Il existe plus d'une centaine de variétés de carotte. La longueur du légume peut aller jusqu'à 90 centimètres. Autrefois blanche, de nos jours plus souvent de couleur jaune orangé. La carotte est l'un des légumes le plus consommé en France, après la pomme de terre.

Source : lepiceriederungis.com

La grande journée du Kiwi!

Samedi 8 décembre à Melesse, visitez la ferme de La Touche Allard et profitez d'une vente directe de kiwis bretons non traités. Pouvant se conserver tout l'hiver, plus riche en vitamine C que l'orange et produits localement, les kiwis sauront vous séduire!

Plus d'infos: Michel et Marie-Thérèse David - 0299669621
www.latouche-allard.com