

RECETTES

PATIDOU EN COCOTTE

Ingrédient par personne:

- 1 patidou
- 1 œuf
- 2 cuillères de crème fraîche
- fromage râpé
- sel et poivre

Préparation:

Découpez le chapeau du patidou et réservez-le. Evidez les graines à l'intérieur du légumes.

Enfournez votre patidou dans un four préchauffé à 200°C pendant 45 minutes. Lorsque le patidou est presque cuit, sortez-le du four, cassez un œuf dans la cavité, ajoutez deux cuillères de crème fraîche, du sel, du poivre et recouvrez de fromage râpé.

Remettez à cuire durant 15 minutes en replaçant le chapeau du patidou

NAVETS CARAMÉLISÉS

Voici une recette simple et rapide qui devrait vous réconcilier avec les navets (à supposer que vous étiez fâchés avec eux... mais cela serait étonnant!)

Ingrédients:

- 300 g de navets
- une noisette de beurre
- sucre

Préparation :

Eplucher les navets, les couper en gros dés. Les placer dans une casserole et les recouvrir d'eau aux trois quarts.

Faire cuire à feu moyen, sans couvercle, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée en remuant régulièrement. Baisser le feu et ajouter une noisette de beurre. Lorsque celle-ci est fondue, saupoudrer de sucre tout en continuant à remuer.

Laisser les navets dorer jusqu'à ce qu'ils s'imprègnent du caramel.

Vous pouvez les servir en accompagnement d'une volaille par exemple.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 49

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	kg	2,30€	0	0	1,000	2,30
mâche	kg	10,50€	0,150	1,58	0,200	2,10
navet	kg	2,30€	0,300	0,69	0,600	1,38
patidou	kg	2,80€	0,400	1,12	0,600	1,68
pomme de terre	kg	1,90€	1,000	1,90	1,500	2,85
sauce tomate	unité	2,30€	1,000	2,30	1	2,30
		Valeur		7,59 €		12,61€



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

N'oubliez pas de venir avec votre sac pour récupérer vos légumes !!

Les cagettes, en bois ou en plastique, doivent rester sur place : nous les achetons et nous les utilisons pour les livraisons.

Si vous en avez une chez vous, merci de la ramener sur votre point de dépôt !

Un souci? Une suggestion? Faites-nous en part!

Nous nous efforçons chaque semaine de proposer des paniers variés et de qualité. Mais si des détails nous ont échappés, si un légume manque à l'appel ou si sa qualité ne vous satisfait pas... Envoyez-nous un mail, passez-nous un coup de fil et nous ferons au mieux pour y remédier. De même, vous avez des idées, un projet à partager avec la structure ou avec nos jardiniers en insertion, nous sommes à votre écoute!

Duo	Famille	Total	évolution
209	78	287	0