

RECETTES

VERRINES DE BETTERAVE

Les fêtes approchent, vous cherchez peut-être quelques idées pour épater vos convives sans trop vous fatiguer? Cette recette peut vous convenir!

Ingrédients (pour 6 personnes) :

2 betteraves cuites
3 cuillères à soupe de yaourt crémeux
2 cuillères à soupe d'huile
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
2 blancs d'œuf
1 citron
sel, poivre
graines de sésame

Préparation de la recette :

Peler les betteraves et les couper en morceaux dans une terrine.
Mixer en fine purée, puis ajouter le yaourt, l'huile et le vinaigre de cidre.
Battre les 2 blancs d'œuf en neige et les incorporer à la préparation; ajouter le jus d'1/2 citron; assaisonner.
Réserver au frais au moins 2 heures.
Servir dans des verrines, et décorer de quelques graines de sésame et éventuellement de quelques feuilles de mâche

CÉLÉRI RÉMOULADE

Hier une étrange mixture non identifiée dans nos souvenirs de cantine, redécouvrez aujourd'hui l'indémodable céleri rave (...et on finit son assiette!)

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 céleri-rave
25 g (3/4 tasse) de mayonnaise
1 c. à café de moutarde de Dijon
1 c. à soupe de persil frais haché
1 c. à café de basilic (facultatif)
1 cornichon coupé en julienne (facultatif)
2 c. à soupe de câpres
sel et poivre

Préparation de la recette :

Les courageux commencent par effectuer leur fameuse mayonnaise. Les plus pressés ouvrent discrètement la porte du réfrigérateur...

Blanchir le céleri rave dans de l'eau bouillante salée une petite dizaine de minutes selon la grosseur. Retirer le céleri rave, le peler et le couper en fine julienne.
Mettre le céleri rave dans un bol avec les autres ingrédients. Mélanger et rectifier l'assaisonnement.
Servir sur une salade de votre choix (laitue, mâche, endive, etc.) et accompagner de salami italien, selon votre goût.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 50

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	3,70 €	0,400	1,48	0,500	1,85
céleri rave	kg	2,60€	0,500	1,30	0,600	1,56
mesclun	kg	10,50€	0,150	1,58	0,200	2,10
persil	botte	1,00€	0	0	1,000	1,00
poireau	kg	2,50€	0	0	1,000	2,50
pomme de terre	kg	1,90€	0,900	1,71	1,200	2,28
radis noir	unité	1,30€	1,000	1,30	1,000	1,30
		Valeur	7,37 €		12,59 €	



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

Duo	Famille	Total	évolution
208	78	286	-1

Fermeture des Jardins entre Noël et le Jour de l'An

En raison de la fermeture annuelle des jardins, **TOUS** les paniers seront automatiquement suspendus le mardi 25 et le jeudi 27 décembre (même ceux des adhérents qui ont été sages!)

Par contre, nos livraisons reprennent dès la première semaine de Janvier. Petite modification à prévoir pour ceux qui ont l'habitude de récupérer leur panier chaque mardi. La tournée sera, en effet, décalée au mercredi 2 janvier 2013. Aucun changement pour nos adhérents du jeudi.

Marché Bio de Noël à Bazouges-sous-Hédée

Découvrez ou redécouvrez le marché Bio de Bazouges sous Hédée dans une ambiance festive, le jeudi 13 décembre, de 16h30 à 19h30 (Salle du Mille Club - Marché couvert).

Alimentation Bio : Légumes de saison, pain, fromage, pizzas, galettes, œufs, viande de porc et charcuterie, thé, épicerie, fruits frais et secs, poisson, chocolat...

Cadeaux : Créations textiles et artisanales (chapeaux, vêtements en polaire, bijoux...), bons cadeaux "commerce équitable", produits de beauté...

Le tout autour d'un vin chaud, et avec la participation de la chorale de Bazouges !

Marché Bio hebdomadaire - Tous les jeudis - 16h30 à 19h30

Contact : Béatrice Ercksen - ercksen.beatrice@wanadoo.fr