



GRATIN DE PÂTISSON

6 personnes

- 2 pâtisseries moyens
- un verre de lait
- 50 g de beurre
- 3 jaunes d'œufs
- 70 g de gruyère râpé ou de parmesan + 30 g pour faire gratiner
- 1 c. à café de gingembre
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à soupe de ciboulette

Epluchez les pâtisseries, lavez-les, coupez-les en petits dés. Faites-les cuire 20 minutes dans 2 verres d'eau salée bouillante et un peu de basilic ou à la vapeur 8 minutes avec 20 cl d'eau salée et un peu de basilic.

Egouttez bien, le pâtisson rend beaucoup d'eau.

Dans une terrine, battez les jaunes d'œufs avec le lait; ajoutez le gruyère râpé, les épices, le sucre. Battez le blanc en neige, insérez délicatement.

Passez votre pâtisson au mixer. Mélangez-le au contenu de la terrine. Ajoutez le beurre en petits morceaux.

Beurrez un plat qui va au four. Versez-y la préparation. Saupoudrez des 30 grammes de gruyère râpé que vous avez réservés, quelques noisettes de beurre, éventuellement un peu de sel.

Faites dorer au four.

CRUMBLE AUX POIREAUX

Ingrédients pour 6 personnes

Pâte à crumble :

- 250 g de farine
- 150 g de beurre (ou 1/2 verre d'huile)
- 1 œuf entier
- sel, poivre + un peu d'eau

Sauce aux poireaux :

- 4 poireaux
- 6 c. à soupe de crème fraîche
- 100 g de comté
- 3 œufs
- sel et poivre

Faire cuire les 4 poireaux à la vapeur, en petits morceaux.

Battre 3 œufs entiers avec la crème fraîche et le comté.

Les ajouter aux poireaux.

Sur un moule à tarte, déposer la sauce aux poireaux.

Émietter la pâte à crumble, par dessus.

Faire cuire à 210°C (thermostat 7), pendant 40 min.

Les sources du P'tit Bio :
www.marmiton.org



LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 07

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
Mâche	kg	10,50 €	0,150	1,58	0,200	2,10
Oignon	kg	2,60 €	0,500	1,300	0,700	1,82
Pâtisson	kg	2,30 €	0,800	1,84	1	2,30
Poireau	kg	2,60 €	0,500	1,30	0,800	2,08
Pomme de terre	kg	1,50 €	0	0	1	1,50
Pourpier	kg	9,50 €	0,150	1,43	0	0
Radis rose	botte	1,30 €	0	0	1	1,30
Roquette	kg	9,50 €	0	0	0,150	1,43
		Valeur	7,44 €		12,53 €	

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr

- un coup de fil : 02 99 60 67 27



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Vous avez dit « froid polaire » ?

Ah les médias l'aiment ce froid « polaire », « sibérien », « nordique »...

Les légumes, un peu moins ! Mais ils sont aux petits soins à EPI. Malgré toute l'attention que nous leur portons, des petites modifications de dernières minutes se font dans les paniers.

Pour les paniers du jeudi, nous nous rattrapons donc cette semaine dans le contenu ! Vous trouverez 1 botte de bette pour les « Famille » et 1 botte de roquette pour les « Duos », qui étaient prévus la semaine dernière!

Retour !

Après 4 mois d'absence, me voici de retour au poste d'animatrice du réseau adhérents !

Tout plein d'idées en tête, et toujours à l'écoute de vos remarques : n'hésitez pas à m'en faire part par e-mail à paniers@epi-jdb.fr

Mon petit Marius va très bien : vivement le temps des purées pour qu'il goûte nos bons légumes ! Et bienvenue aux bébés d'hiver des adhérents (il y en a quelques-uns !).

Typhaine