



CRUMBLE POIREAUX, MÂCHE

ET LARDONS

4 personnes

- 1,5 kg de poireaux
- 150 g de mâche
- 200 g de lardons
- poivre
- 125 g de chapelure
- 125 g de parmesan
- 125 g de farine
- 125 g de beurre doux

Trier, nettoyer et couper les poireaux en petits morceaux.
Laver la salade.

Faire revenir les lardons, les poireaux et la salade jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Poivrer.

Pendant ce temps, mêler le beurre ramolli avec la farine, la chapelure et le parmesan jusqu'à obtenir un mélange granuleux, sableux.

Quand les légumes et les lardons sont cuits, les mettre au fond d'un plat allant au four et recouvrir de la pâte à crumble.

Mettre au four (préchauffé à 200°C - thermostat 6-7) jusqu'à ce que le crumble soit doré.

PATIDOU COCOTTE

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 patidou de taille moyenne
- 1 œuf
- 2 c. de crème fraîche
- 20 g de fromage râpé
- sel et poivre

Couper le chapeau du patidou et évider les graines à l'intérieur. Conserver le chapeau.

Mettre à cuire entre 45 minutes et 1h à 200°C (thermostat 6-7). Le patidou est cuit quand la chair est devenue tendre.

Lorsque le patidou est presque cuit, le sortir du four, casser un œuf dans la cavité, ajouter 2 cuillères de crème fraîche, sel et poivre, et recouvrir de fromage râpé.

Remettre à cuire pendant 15 minutes, en posant le chapeau sur la préparation.

Bonne dégustation !

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



LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 09

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
Chou de Bruxelles	kg	3,70 €	0	0	0,600	2,22
Mâche	kg	10,50 €	0,150	1,575	0,200	2,10
Oignon (jeudi)	kg	2,60 €	0,500	1,30	0	0
Patidou	kg	2,90 €	0	0	0,7	2,03
Poireau	kg	2,60 €	0	0	0,800	2,08
Pomme de terre	kg	1,60 €	0,800	1,28	0	0
Radis (mardi)	botte	1,30 €	1	1,30	0	0
Roquette	kg	9,50 €	0	0	0,12	1,14
Soupe	unité	3,00 €	1	3,00	1	3,00
		Valeur		7,15 €		12,57 €

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

Duo	Famille	Total
152	56	208

En recherche d'adhérents !

Un peu dur en ce moment... Pour ne rien vous cacher, notre nombre d'adhérents a bien baissé l'année dernière et remonte difficilement.

La raison : la crise économique, mais aussi le grand nombre d'AMAP qui se sont créées ces derniers temps dans différents quartiers de Rennes.

Pour atteindre un équilibre financier, il faudrait que nous atteignons les **300 adhérents**.

Aujourd'hui, vous êtes 208 : 152 abonnés aux paniers « Duos » et 56 aux paniers « Familles ».

Parrainez une personne (ou plusieurs !) : pour toute personne adhérent de votre part (il suffit de nous donner votre nom), un panier lui sera offert !

Vous trouverez en bas du « P'tit bio » un tableau indiquant semaine par semaine le nombre d'adhérents à EPI : cela vous permettra de suivre vos et nos efforts.