

À TABLE!

SOUPE D'AGRUMES AU MIEL

Ingrédients (pour 6 personnes) :

5 pamplemousses roses

5 oranges

5 clémentines

2 cuillères à soupe de miel

1/2 cuillère à café de gingembre en poudre

gingembre frais râpé

Préparation de la recette :

Détailler tous les agrumes en quartier dans un saladier.

Presser le jus présent dans le reste de la peau une fois les agrumes détaillés en quartier au dessus d'une casserole.

Ajouter dans cette même casserole le miel et le gingembre. Chauffer pour permettre au miel de fondre. Verser le tout encore chaud sur la salade d'agrumes.

Déguster frais avec de petits biscuits ou des morceaux de nougatine

TARTIFLETTE

Classique...mais c'est si bon!

Ingrédients (pour 6 personnes) :
1 reblochon et demi (2 pour les gourmands)
1,2 kg de pommes de terre
1 tranche de jambon fumé coupée en dés (ou bien des lardons ou des dés de bacon)
500 g d'oignons
40 cl d'Apremont ou autre blanc de Savoie sec (facultatif)
1 pincée de sel
1 pincée de poivre

Préparation de la recette :
Faites cuire les pommes de terre avec leur peau. Épluchez-les et coupez-les en rondelles.

Émincez les oignons puis faites-les revenir avec un peu de beurre. Une fois dorés, y ajouter le jambon (ou les lardons), ainsi que les pommes de terre. Laissez mijoter 15 min.

Si vous utilisez du vin blanc, c'est le moment de l'ajouter. Salez un peu, poivrez, laissez les pommes de terre s'imprégner du vin blanc quelques minutes avant de transférer le tout dans un plat à gratin.

Grattez au couteau les reblochons, coupez-les en 2 dans le sens de l'épaisseur et posez les sur les pommes de terre.

Faites cuire à four chaud (220°C) pendant 20 à 30 min. Servez avec une salade verte, voire quelques tomates, juste assaisonnées d'un peu de vinaigre d'échalote.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 01

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
1/2 coffret miel et pain d'épices	unité 4,35€	1,000	4,35	0	0
coffret miel et pain d'épices	unité 6,65€	0	0	1,000	6,65
chou blanc	unité 2,20€	0	0	1,000	2,20
patidou	kg 2,80€	0,400	1,12	0,600	1,68
pomme de terre	kg 1,90€	1,000	1,90	1,000	1,90
Valeur			7,37 €		12,43 €



RESEAU COCCAGNE



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

Bonne et heureuse année 2013

Toute l'équipe d'EPI - Les jardins du Breil vous souhaite une **bonne et heureuse année 2013**. Nous espérons qu'elle sera favorable à vos projets. Quant à nous retournons dans les champs et les bureaux avec beaucoup d'idées et de projets!

Le pain d'épices, toute une histoire...

Les origines du pain d'épices restent encore floues, mais néanmoins, la recette proviendrait du Mi-kong, le pain de miel chinois. Il était composé de farine de froment et de miel. Par la suite, les arabes l'ont emprunté aux chinois, et les occidentaux l'ont découvert lors de croisades en terre sainte. Le pain d'épices s'est ensuite assez vite répandu, puisqu'au Moyen-âge, les dames des royaumes offraient aux chevaliers les plus courageux des figurines de pain d'épices, en récompense de leur bravoure.

Aujourd'hui, il est un produit vedette de la période des fêtes en s'exposant sur les étales des marchés de Noël et se décline en d'innombrables recettes, des plus traditionnelles au plus innovantes.

Duo	Famille	Total	évolution
209	76	286	0