

À TABLE!

TARTE RUTABAGA, CHÈVRE ET MIEL

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :
- 1 pâte feuilletée ou brisée
- 3 ou 4 rutabagas (selon la grosseur)
- 120 g de bûche de chèvre
- 10 g de beurre
- 1 à 2 cuillères à café de miel
- 2 cuillères à café de cumin en grains

Préparation de la recette :
Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Éplucher et couper en tranches les rutabagas, les blanchir 10 min dans de l'eau, les égoutter.

Pendant ce temps, étaler la pâte dans un moule, la piquer puis la recouvrir de tranches de chèvre.

Disposer dessus les rondelles de rutabaga cuites en rosace.

Faire fondre le miel et le beurre, badigeonner le mélange sur les rutabagas et parsemer de quelques graines de cumin.

Mettre au four 20 à 30 min.

Duo	Famille	Total	évolution
218	67	285	0

CAKE AUX ÉPINARDS

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 1 cake) :
- 300 g d'épinards frais
- 1 petite boîte de rillettes de saumon
- 2 œufs
- 1 yaourt nature
- 1 paquet de levure
- 200 g de farine
- Sel, poivre, un peu de muscade

Préparation de la recette :

Laver les épinards, les faire cuire avec un grand verre d'eau salée, pendant une dizaine de minutes. Bien les égoutter.

Préparer ensuite, la pâte du cake, en mélangeant la farine, la levure, les œufs, le yaourt, le sel, le poivre et une pincée de muscade. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Verser dans ce mélange, les épinards cuits et égouttés, et ajouter les rillettes de saumon, préalablement émiettées.

Bien remuer et verser dans un moule à cake, beurré ou chemisé, de papier cuisson.

Enfourner pour une quarantaine de minutes.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 11

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
épinard	kg	4,20€	0,300	1,26	0,700	2,94
mâche	kg	11,00€	0,300	3,30	0,400	4,40
poireau	kg	2,50€	0	0	0,600	1,50
pomme de terre	kg	1,90€	0,500	0,95	0,7	1,33
radis	botte	1,20€	1	1,20	1	1,20
rutabaga	kg	2,20€	0,300	0,66	0,500	1,10
		Valeur		7,37 €		12,47 €

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



RESEAU COCAGNE

Les Jardins du Breil à l'éco-centre de la Taupinais le samedi 23 mars

Nous serons présent à l'occasion du marché de producteurs organisés par l'éco-centre dans le cadre de leur animation « une journée sur l'herbe ». Plus d'infos sur <http://www.ecocentre.rennes.fr>

Posez-nous vos questions!

Nous travaillons actuellement à la production d'un journal trimestriel que vous aurez le plaisir de retrouver dans vos paniers prochainement. Des infos sur le jardin, des articles sur l'agriculture biologique et le développement durable, des photos, etc. Bien évidemment, nous gardons de la place pour vous! Faites-nous part de vos questions sur le jardin, les paniers, le maraîchage bio, l'insertion par l'activité économique, nous essayerons de vous répondre au mieux dans la rubrique « le courrier des adhérents ».