

# À TABLE!

## GRATIN DE CHOU-FLEUR AU SAUMON

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- un chou-fleur
- 2 pavés de saumon
- 25 cl de crème légère liquide

Préparation de la recette :

Faire cuire le chou-fleur à la vapeur, 15-20 min, il doit rester blanc.

Cuire les pavés de saumon à la poêle dans un peu de matière grasse ou la vapeur.

Préchauffer le four 10 min à 200°C (thermostat 6-7).

Dans un plat à gratin, mettre le chou-fleur cuit, émietter le saumon, saler légèrement, poivrer, verser la crème et enfourner pour 25 min.

Duo	Famille	Total	évolution
218	67	285	0

## SOUPE AU CHOU ROUGE

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 1 litre) :

- 1/2 chou rouge
- 2 pommes de terre
- 1 gros oignon
- 150 g de lardons fumés
- sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre

Préparation de la recette :

Faire revenir un oignon dans une casserole, émincer le choux-rouge, éplucher les pommes de terre et rajouter le tout avec un litre d'eau dans la casserole

Entre temps, faire revenir les lamelles de lardons fumés.

Laisser cuire la soupe 20 mn, puis la passer et rajouter les lardons, ainsi que le vinaigre.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 12

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€	0.200	0.74	0.500	1.85
carotte	kg	2.30€	0	0	0.800	1.84
chou-fleur	unité	1.30€	1.000	1.30	0	0
chou rouge	unité	2.00€	0	0	1.000	2.00
ciboulette	botte	1.00€	1.000	1.00	1.000	1.00
mesclun	kg	11.00€	0.200	2.20	0.300	3.30
potimorhe	kg	1.90€	0.500	0.95	1.300	2.47
radis	botte	1.20€	1.000	1.20	0	0
		<b>Valeur</b>		<b>7,39 €</b>		<b>12,46 €</b>

### Pour annuler un panier

**Avant le lundi 10h**

- un e-mail : [paniers@epi-jdb.fr](mailto:paniers@epi-jdb.fr)
- un coup de fil : **02 99 54 52 71**

Les sources du P'tit Bio :  
[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)



Tél. 02 99 60 67 27  
site web : [www.epi-jdb.fr](http://www.epi-jdb.fr)  
Mail : [contact@epi-jdb.fr](mailto:contact@epi-jdb.fr)



RESEAU COCAGNE

### **Pensez à laisser les paniers vides sur place!**

Nous constatons que notre stock de paniers vides diminue... Nous vous rappelons que les paniers vides doivent rester sur le lieu de dépôt. Nos équipes les récupèrent d'une semaine à l'autre. Si vous en avez chez vous, merci de bien vouloir les rapporter.

### **Venez nous rencontrer à la Maison Bleue le mardi 26 mars entre 16h et 19h**

Nous serons quelques uns à être présent, dans le cadre des semaines de l'écocitoyenneté, à la Maison Bleue (123 boulevard de Verdun) entre 16h et 19h. Ce sera l'occasion pour vous, adhérents du dépôt ou non, de mettre des visages sur ces paniers! Au programme: dégustation d'une soupe faite maison, expo de photos et un petit quizz où nous testerons vos connaissances. Venez nombreux!