

À TABLE!

SALADE DE RADIS ROSES

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :
- 2 bottes de radis roses
- 200 g de gruyère ou de comté

Préparation de la recette :

Equeuter et laver les radis, puis les couper en rondelles.

Couper le gruyère en petits dés.

Placer les deux dans un plat et ajouter une vinaigrette bien relevée.

Amusant pour des radis de les préparer ainsi. De plus pour ceux qui redoutent leur piquant, le gruyère l'adoucit.

Duo	Famille	Total	évolution
215	67	282	0

LASAGNES DE BLETTES

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

Ingrédients (pour 4 personnes) :
- 2 bottes de blettes
- 8 à 10 plaques de lasagnes
- 1 à 2 bâches de fromage de chèvre
- 20 cl de crème liquide
- fromage râpé : parmesan, gruyère ou comté
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Faire cuire les blettes 8 à 10 minutes à la cocotte minute après les avoir triées, lavées et coupées en lanières dans la largeur des feuilles et des côtes.

Dans un plat à gratin, mettre la moitié des blettes cuites bien égouttées (voire pressées), saler, poivrer, couvrir de la moitié du fromage de chèvre coupé en rondelles puis de la moitié des feuilles de lasagne crues.

Renouveler l'opération avec le restant.

Arroser de crème liquide, poivrer, couvrir avec du fromage râpé.

Faire cuire environ 30 min au four à 180°C (thermostat 6).

Vérifier la cuisson en plantant une fourchette ou un couteau. Les feuilles de lasagne ne doivent plus opposer de résistance.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 18

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
bette	kg	1.60€	0	0	0.500	0.90
chou-fleur*	unité	2.00€	0	0	1.000	2.00
échalote*	kg	5.00€	0.300	1.50	0.400	2.00
persil	botte	1.00€	1.000	1.00	1.000	1.00
pomme de terre**	kg	1.90€	0.400	0.76	0	0
radis	botte	1.20€	1.000	1.20	1.000	1.20
salade	unité	1.20€	1.000	1.20	2.000	2.40
soupe	unité	3.00€	0	0	1.000	3.00
tartinable de poireaux	unité	2.00€	1.000	2.00	0	0
		Valeur		7.66€		12.50€

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

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

* fourni par SARL PODER, 29420 Plouvorn. Issu de l'AB
** fournie par EARL LESNÉ, 35350 Saint-Méloir des ondes. Issue de l'AB



RESEAU COCAGNE

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

facebook.com/epi.jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

IMPORTANT: PAS DE LIVRAISON DE PANIERS LA SEMAINE PROCHAINE

En raison des jours fériés (8 et 9 mai), nous ne livrerons pas de paniers la semaine prochaine. Cela permettra également de relâcher la pression sur les stocks finissant de l'hiver. Avec le récent beau temps, les cultures estivales ont enfin pu démarrer. Nous espérons vous en faire profiter très prochainement!

Pour information: l'association fermera ses portes mardi 7 mai à 17h et rouvrira lundi 13 mai à 8h.