

À TABLE!

VELOUTÉ DE MÂCHE

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 150 à 200g de mâche
- 30 g de beurre
- 200g de pommes de terre
- 1 cube de bouillon de volaille
- sel poivre

Préparation de la recette :

Faire revenir la mâche et la pomme de terre coupée en morceaux dans le beurre pendant quelques minutes.

Ajouter 1 litre d'eau et le cube de bouillon de volaille, du sel et du poivre. Faire cuire 25 min.

Mixez. Déguster avec un peu de crème fraîche si vous êtes gourmand !

Au moment de servir, vous pouvez ajouter quelques feuilles de mâche entières réservées et quelques dés de feta.

GRATIN DE BUTTERNUT AU CHÈVRE

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 butternut
- 1 rouleau de chèvre
- 200 g de lardons
- 1 gousse d'ail
- 40 cl de crème fraîche liquide
- 50 g d'emmental râpé

Préparation de la recette :

Peler la butternut et la couper en fines rondelles (retirer les graines). Couper également le chèvre en rondelles.

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

Frotter un plat à gratin avec l'ail puis le hacher.

Mettre dans le plat une couche de butternut, quelques rondelles de chèvre, des lardons, un peu d'ail et recommencer jusqu'en haut du plat.

Verser la crème par dessus et "saupoudrer" généreusement d'emmental.
Enfourner 45 minutes à 200°C (thermostat 7) ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'enfonce comme dans du beurre.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 02

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
butternut	kg	2,50€	1,200	3,00	1,500	3,75
carotte*	kg	2,30€	0	0	1,000	2,30
chou blanc	unité	2,20€	1,000	2,20	0	0
mâche	kg	10,50€	0,200	2,10	0,300	3,15
oignon	kg	2,60€	0,200	0,52	0,500	1,30
poireau	kg	2,50€	0	0	1,100	2,75
		Valeur		7,82 €		13,00 €



RESEAU OCCAGONE



*fournisseur: EARL Gabillard, Saint-Grégoire. Produits issus de l'AB

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

Miel et pain d'épices: tout doit disparaître!

Pour les adhérents convertis ou pour ceux qui avaient annulé leur panier la semaine passée, sachez qu'il nous reste quelques stocks de miel et de pains d'épices (du producteur Mickaël Millet)! La vente se fait uniquement sur le site des jardins (lieu-dit « Le Grand Breil » à Rennes). Nos tarifs: miel 1,50€, pain d'épices 150g 2€, pain d'épices 300g 3€.

De grandes découvertes aux jardins...

Quelle fût notre émoi lorsque fraîchement repus des fêtes de fin d'année, nous découvrîmes nos belles endives immergées sous l'eau! Etrange, surtout lorsque l'on sait qu'elles sont cultivées sous un tunnel. La raison, nous venons de la comprendre: il existe de multiples veines d'eau sur un bout de notre terrain et même un ruisseau, jusque-là passé inaperçu! Une fois de plus, cela démontre que bien connaître son lopin de terre n'est pas une mince affaire mais est ô combien important!

Duo	Famille	Total	évolution
208	78	286	0