

À TABLE!

GRATIN DE BROCOLIS À LA MOUTARDE ET À LA DINDE

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 300 g de brocolis congelés
- 75 g de dés de poulet
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 2 cuillères à soupe bien remplies de moutarde
- 50 g de gruyère râpé

Préparation de la recette :

Détailler le brocoli en fleurettes. Les cuire à l'eau bouillante durant 8 minutes.

Mélanger la crème fraîche et la moutarde.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Égoutter les brocolis et les ajouter ainsi que les dés de poulet dans la préparation à la moutarde, bien mélanger.

Verser la préparation dans un plat allant au four ; étaler le gruyère râpé dessus.

NAVARIN D'AGNEAU

Préparation 25 min
Cuisson 1 h 20 min

- 500 g de collier d'agneau
- 500 g d'épaule d'agneau
- 8 pommes de terre grenaille
- 8 petits navets
- 8 petites carottes
- 400 g de petits pois écossés
- 20 g de saindoux (ou huile)
- 6 petits oignons blancs
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 Bouquet Garni
- 1 c. à café de sucre
- 1 pincée de bicarbonate de sodium
- 10 cl de vin blanc sec
- sel, poivre

Découpez la viande en morceaux. Pelez les oignons et l'ail. Faites chauffer le saindoux dans une cocotte et mettez les morceaux de viande à revenir sur toutes leurs faces. Déposez la viande dans une assiette et dégraissez la cocotte. Remettez la viande et les oignons. Singez avec la farine. Arrosez de vin blanc et couvrez d'eau à hauteur de la viande. Ajoutez l'ail, le bouquet garni et le concentré de tomates. Salez, poivrez et faites cuire le tout à couvert, à feu doux, pendant 1 heure. Pendant ce temps, épluchez et lavez les pommes-de-terre, les navets et les carottes. Faites-les cuire à la vapeur pendant 10/15 minutes. Mettez les petits pois écossés dans une casserole, couvrez d'eau froide. Salez, mettez la c. à café de sucre et le bicarbonate. Portez à petite ébullition et faites-les cuire pendant 10/15 minutes. Au bout d'1 heure, ajoutez à la viande, les légumes précuits et égouttés. Mélangez et laissez cuire encore 15 minutes. Servez bien chaud.

LE P'TIT BI

ANNÉE 2013 — SEMAINE 27

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
aubergine kg	3.70€	0	0	0.600	2.22
brocoli kg	4.00€	0	0	0.400	1.60
carotte kg	2.40€	0.700	1.68	0	0
concombre unité	1.10€	0	0	1	1.10
courgette kg	2.80€	0	0	1	2.80
haricot vert kg	7.30€	0	0	0.500	3.65
oignon blanc botte	2.00€	1	2.00	0	0
p. de terre nouv. kg	3.50€	0.700	2.45	0	0
salade unité	1.20€	1	1.20	1	1.20
Valeur			7.33€		12.57€

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

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

Livraison du 15 Août avancée au 14 Août.

Les adhérents du jeudi verront leur panier de la semaine 33 livré le mercredi 14 Août afin de pallier au jour férié de l'Assomption



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

facebook.com/epi.jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

C'est bientôt l'été...Quid des paniers?

Pendant l'été, les Jardins du Breil ne s'arrêtent pas...bien au contraire! Donc, n'oubliez pas de nous prévenir des paniers que vous souhaitez annuler. Petit rappel: les abonnements annuels se font maintenant de date à date, donc plus besoin d'attendre le 1er octobre pour renouveler et plus la peine de souscrire à des paniers supplémentaires. Si vous ne souhaitez pas prolonger, pensez à nous prévenir avant la reconduction automatique.



RESEAU COCAGNE