

À TABLE!

CRUMBLE AUX POIREAUX

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

Pour la pâte à crumble :

- 250 g de farine
- 150 g de beurre (ou 1/2 verre d'huile)
- 1 œuf entier
- sel, poivre + un peu d'eau

Pour la sauce aux poireaux :

- 4 poireaux
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche
- 100 g de comté
- 3 œufs
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Faire cuire les 4 poireaux à la vapeur, en petits morceaux.

Battre 3 œufs entiers avec la crème fraîche et le comté.

Les ajouter aux poireaux.

Sur un moule à tarte, déposer la sauce aux poireaux.

Émietter la pâte à crumble, par dessus. Faire cuire à 210°C (thermostat 7), pendant 40 min.

SOUPE GLACÉE À LA BETTERAVE

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 600 g de betterave cuite
- 200 g de tomates
- 100 g de concombre
- 80 g d'oignons,
- 1 gousse d'ail
- 10 brins de ciboulette
- 6 brins de persil
- 6 brins de cerfeuil
- 6 brins d'estragon
- 15 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vinaigre de Xérès (plus 1/2 cuillerée à café pour les herbes)
- 5 cl de crème fleurette
- 1/2 cuillère à café d'huile de noix
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Eplucher les betteraves, les oignons et l'ail. Laver, sécher les tomates et le concombre. Couper tous ces légumes en morceaux, les mettre dans le bol du mixeur, faire tourner jusqu'à réduction en crème. Passer à travers un chinois. Incorporer à cette soupe l'huile d'olive, le vinaigre, la crème fleurette, sel et poivre. Mettre quelques heures au réfrigérateur. Répartir cette crème glacée dans des assiettes creuses. Effeuilier le persil, le cerfeuil et l'estragon, couper les brins de ciboulette en 4 ou 5, mélanger toutes ces herbes et les assaisonner d'une vinaigrette à l'huile de noix. Les déposer à la dernière minute au milieu de chaque assiette.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 40

Produits d'origine Ile-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€	0.400	1.48	0.600	2.22
ciboulette	unité	1.00€	1	1.00	1	1.00
concombre	unité	1.10€	0	0	1	1.10
courgette	kg	2.30€	0	0	1.100	2.53
oignon jaune	kg	2.50€	0.500	1.25	0.600	1.50
poireau	kg	2.50€	0.400	1.00	0.700	1.75
pomme de terre	kg	1.90€	0.700	1.33	0.750	1.43
tomate ancienne	kg	3.70€	0	0	0.250	0.93
tomate	kg	2.60€	0.500	1.30	0	0
Valeur				7.36€		12.45€

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr

- un coup de fil : **02 99 54 52 71**



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

facebook.com/epi.jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

« Bof, rien ne dit que le bio est meilleur pour la santé »

Détrompons-nous! Dans une étude de Générations Futures, 17 résidus de pesticides suspectés d'être cancérigènes ou perturbateurs endocriniens ont été détectés dans des produits non bio contre un seul en bio. Et selon l'Institut de recherche de l'AB, les produits bio ont relativement plus de matières sèches, de vitamines C et d'antioxydants. Enfin, si cela ne convainc pas, on peut toujours se dire que c'est meilleur pour la santé des agriculteurs. Sachez, par exemple, que du fait de l'exposition aux pesticides, la maladie de Parkinson a été reconnue maladie professionnelle pour les agriculteurs.

Salon Ile et Bio du 11 au 13 octobre

L'association Culture Bio organise, cette année encore, son salon sur la commune de Guichen. 300 exposants, conférences, animations, films, débats, etc... Le programme sera encore très riche cette année!

