

# À TABLE!

## VELOUTÉ DE MÂCHE

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 150 g 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 le souhaitez

## TARTE AUX POIREAUX

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 pâte à tarte brisée
- 3 poireaux
- 200 g de crème fraîche
- 4 œufs
- noix de muscade
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Faire cuire les poireaux à la vapeur coupé en dés.

Mélanger la crème fraîche, les œufs, le sel, le poivre, la noix de muscade râpée. Etaler la pâte à tarte. Mettre les poireaux puis verser par-dessus la préparation.

Mettre au four 30 mn à 220°C.

*Rappel: Pour commander du miel et du pain d'épices, livrés directement dans votre panier, contactez Mikael:*

**caramikamiel@gmail.com**

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 47

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€	0.3	1.11	0.3	1.11
chou cabus rouge	kg	2.20€	0.6	1.32	1	2.20
épinard	kg	4.20€			0.5	2.10
mâche	kg	11.00€	0.3	3.30	0.4	4.40
poireau	kg	2.50€	0.7	1.75	0.7	1.75
poivron	kg	3.50€			0.25	0.88
		<b>Valeur</b>		<b>7.48€</b>		<b>12.44€</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**



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)

[facebook.com/epi.jardinsdubreil](https://facebook.com/epi.jardinsdubreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

### La mâche

Riche en beta-carotène aux propriétés anti oxydantes, la mâche tolère très bien le froid. Conservez-la dans le bac à légumes du réfrigérateur où elle se conservera 3 ou 4 jours. Pour éviter qu'elle ne s'abîme, on recommande de la placer dans un contenant de plastique garni d'une double épaisseur de papier essuie-tout (le papier absorbera le surplus d'eau)

### Une récolte de courges... abondante

La récolte des courges se poursuit. Celle-ci s'avère excellente en quantité et en qualité. Comme l'année dernière vous retrouverez tout au long de l'hiver: potimarron, courge musquée, délicata, patidou, butternut et la courge spaghetti, la nouvelle venue chez nous. Nous vous rappelons que dans un lieu frais (et non pas froid), sec et ventilé, les courges peuvent se conserver plusieurs semaines voire mois. Et une fois entamée, la courge supporte très bien la congélation.

