

À TABLE!

PURÉE DE TOPINAMBOURS ET ÉCHALOTES

Temps de préparation : 30 minutes

- Topinambour(s) : 1 kg
- Echalote(s) : 200 g
- Arôme(s) ail, thym, laurier : 1 pc(s)
- Beurre : 40 g
- Sel fin : 6 Pincée(s)
- Moulin à poivre : 6 Tour(s)

Éplucher les topinambours et les tailler en dés de 1 cm, puis les tenir dans de l'eau claire. Éplucher les échalotes et les ciseler finement.

Dans une cocotte en fonte, faire suer les échalotes avec le beurre et les aromates, puis ajouter les topinambours. Saler et poivrer, puis couvrir et cuire à feu doux pendant 25 min. Remuer régulièrement.

Écraser ensuite la pulpe des topinambours à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée..

COMMANDE DE MIEL ET DE PAIN D'ÉPICES, C'EST MAINTENANT!

Directement livrés dans votre panier, vous pouvez commander comme à chaque début de mois le miel et le pain d'épices de notre producteur partenaire, Mickaël Millet.

Tarifs:

Miel fleurs d'été (fleuri et crémeux)
500 g 6 € (prix public = pp 7 €)

300 g 4.30 € (pp 5 €)

Miel de forêt (plus corsé)
500 g 6 € (pp 7 €)

300 g 4.30 € (pp 5 €)

Pain d' épices
300g nature 4 € (pp 4.5 €)

300 g "fantaisie" 5 € (pp 5.5 €)

Caramiel
240g 5 € (pp 6 €)

120 g 3.40 € (pp 4 €)

Les personnes qui se sont déjà manifestées auprès de Mikaël recevront un e-mail très prochainement. Pour les autres, contactez-le directement à cette adresse:

caramikamiel@gmail.com

LE P'TIT BI

ANNÉE 2013 — SEMAINE 49

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	
carotte orange	kg	2.30€		0.8	1.84	
chou de Bruxelles	kg	3.50€	0.5	1.75		
courge musquée	kg	2.30€	1.3	2.99	1.8	4.14
mâche/pourpier	kg	11.00€	0.2	2.20	0.35	3.85
poivron	kg	2.50€	0.25	0.63		
radis noir	kg	2.30€			0.3	0.69
thym	unité	1.00€			1	1.00
		Valeur		7.57€		12.44€

Topinambour

Légume « oublié », le topinambour revient sur le devant de la scène et dans vos paniers! Parfois soupçonné d'être la cause de digestions difficiles, il existe néanmoins quelques astuces pour contrecarrer ces effets indésirables. En effet, la nature étant bien faite, quelques légumes, s'ils sont cuits dans la même eau, permettent de « compenser » les effets négatifs du topinambour: pomme de terre ou céleri pour les classiques, feuille de sauge ou clous de girofle pour plus d'inventivité. Dernière solution, ajouter quelques cuillères à café de bicarbonate de soude (que l'on trouve en pharmacie, droguerie, etc.)

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

Un vent de changement à EPI Les Jardins du Breil

Dans vos paniers cette semaine, une lettre du Président et du Vice-Président de l'association vous convie à une rencontre avec toute l'équipe dirigeante et salariée le 10 décembre prochain. Enjeu: l'avenir. Les difficultés financières de la structure posent aujourd'hui la question de la pérennité de l'activité. La dissolution d'EPI est aujourd'hui inévitable. Mais l'équipe et les partenaires institutionnels mettent tout en œuvre pour donner un nouveau départ aux Jardins du Breil. Un projet de reprise est actuellement à l'étude et permettrait de poursuivre et de développer l'activité des Jardins. En tant qu'adhérents, nous comptons sur votre présence (détails dans le courrier) et votre investissement.

