

À TABLE!

GOUACHE DE POMMES DE TERRE

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 6 ou 7 pommes de terre
- 100 g de lardons
- paprika
- concentré de tomates
- 30 cl de vin rouge
- bouillon de bœuf
- un gros oignon

Préparation de la recette :

Couper les pommes de terre en gros carrés.

Faire revenir l'oignon émincé ainsi que les lardons dans une casserole avec du beurre et ajouter 2 grosses cuillères à soupe de concentré de tomate ainsi que 3 cuillères à café de paprika.

Déglacer avec le vin rouge.

Ajouter les pommes de terre et recouvrir avec le bouillon de bœuf.

Laisser cuire environ 30 mn.

Duo	Famille	Total	évolution
218	67	285	0

CAROTTES SAUCE CARBONARA

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 6 carottes de taille moyenne
- 2 jaunes d'œuf
- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 100 g de lardons fumés
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Eplucher les carottes et les couper en rondelles.

Découper les oignons en petits morceaux.

Mettre une noix de beurre dans une sauteuse et y faire revenir les 2 légumes durant 3 mn à feu fort.

Ajouter 20 cl d'eau, baisser le feu, couvrir et laisser cuire une dizaine de minutes (vérifier que cela n'attache pas et ajouter de l'eau si nécessaire).

Quand c'est cuit, ajouter les lardons ; les faire cuire 2-3 mn puis sur feu très doux ajouter les jaunes d'œuf mélangés à la crème.

Saler légèrement, poivrez.

Laisser chauffer 3 mn en remuant et servir.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 08

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€	0,250	0,93	0,500	1,85
carotte blanche*	kg	2,30€	1,000	2,30	1	2,30
mesclun	kg	11,00€	0,200	2,20	0,300	3,30
poireau	kg	2,50€	0	0	1,100	2,75
potimorhe	kg	1,90€	1,000	1,90	1,200	2,28
	Valeur			7,33 €		12,48 €

* fournie par EARL Gabillard, 35760 Saint-Grégoire. Issue 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



RESEAU COCAGNE

Carotte blanche

Carotte à l'épiderme blanc. Sa chair est fine et savoureuse. Elle est de grande vigueur et de croissance rapide. Cette très ancienne variété est originaire de Suisse.

Il existe plus d'une centaine de variétés de carotte. Leur longueur peut atteindre 90 centimètres. La carotte est un légume racine, une plante potagère de la famille des apiacées ou des ombellifères. Cultivée pour sa racine comestible, autrefois blanche, de nos jours plus souvent de couleur jaune orangé, la carotte est l'un des légumes le plus consommé en France, après la pomme de terre

Hourra! Du temps sec!

Le retour tant attendu du beau temps nous a permis de planter (enfin!) les salades. Que les lapins soient avertis: nous avons installé des « tunnels nantais ». Ces bâches tendues au raz du sol devrait tenir l'invasisseur à bonne distance...