

À TABLE!

MUFFINS AUX PANAIS

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 15 mn

Ingrédients

275 g de farine
1 sachet de levure chimique
2 c à c de cannelle
275 g de sucre
250 g de beurre fondu
275 g de panais pelés et râpés
4 œufs

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C.
Mélangez tous les ingrédients secs, ajoutez le beurre et mélangez.

Ajoutez les panais, mélangez.
Ajoutez les œufs un par un.
Versez la pâte dans les moules et enfournez 15 minutes environ.

Duo	Famille	Total	évolution
218	67	285	0

TARTE TATIN AUX ÉCHALOTES

Préparation : 15 mn

Cuisson : 55 mn

Pour 6 personnes:

1 rouleau de pâte feuilletée

500 g de petites échalotes

50 cl de lait

40 g de beurre salé

3 cuillères à soupe rases de cassonade

sel et poivre

Peler les échalotes et les faire blanchir pendant 10 minutes dans le lait bouillonnant. Les égoutter dans une passoire.

Faire fondre le beurre et la cassonade dans une sauteuse.

Ajouter les échalotes et laisser confire pendant 30 minutes à feu doux. Remuer régulièrement et délicatement. Saler et poivrer.

Disposer les échalotes dans un moule à tarte légèrement beurré et fariné et recouvrir de pâte feuilletée.

Enfourner pendant 15 minutes à 240°C (thermostat 8).

Retourner le plat et servir dès la sortie du four.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 09

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
échalote*	kg	5,00€	0,300	1,50	0,700	1,51
épinard	kg	4,20€	0	0	0,800	3,36
mâche	kg	11,00€	0,200	2,20	0,200	2,20
navet	kg	2,20€	0,300	0	0	0
panais*	kg	2,15€	0,500	1,08	0,700	1,51
pomme de terre	kg	1,90€	1,000	1,90	1,200	2,28
radis	botte	1,10€	0	0	1,000	1,10
		Valeur	7,34 €		12,45 €	

* fournis par SARL PODER, 29420 Plouvorn. 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

Petit bilan sur la valeur monétaire des paniers

Cela ne vous aura peut-être pas échappé, les paniers n'atteignent pas tout à fait leur valeur cette semaine. Ce sont respectivement 3 et 2 centimes qu'il manque dans les paniers Duo et Famille. La faute à des réserves en diminution. Pour y remédier, nous complétons vos paniers avec les légumes de nos collègues (Bio bien sûr!) les plus proches possibles. Nous espérons qu'ils vous apporteront entière satisfaction jusqu'à ce que nous soyons en mesure, à l'arrivée du printemps, d'assurer la totalité de la production nécessaire. Pour info, depuis le 1er octobre 2012 la valeur globale des paniers est au beau fixe! Un « bonus » de 3.87€ pour le Duo et de 3.60€ pour le Famille. Qu'on se le dise: la rigueur ne triomphera pas!