

Gratin de courge bleue de Hongrie

500g à 1kg de courge en fonction de la taille du gratin, 2 œufs, 2 cas de crème fraîche, 100g de gruyère, sel, poivre, noix de muscade.

Faire cuire la courge dans une cocotte (suivre le temps de cuisson indiqué dans le manuel de votre cocotte). Après la cuisson, faire égoutter la courge afin qu'elle ait rendu toute son eau.

Mélanger les œufs, la crème, la moitié du gruyère, le sel, le poivre et une pointe de noix de muscade râpée. Mélanger cette préparation à la courge. Mixer le tout.

Verser dans un plat à gratin et parsemer du reste du gruyère. Faire cuire 30 min dans le four à 200°C.

Tarte tatin navets chèvre et miel

1 pâte Brisée, 800 g de navets, 3 cuillerées à soupe de miel, ½ bûche de fromage de chèvre, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 20 g de beurre

1. Epluchez les navets. Faites-les cuire 10 min dans une grande casserole d'eau bouillante. Egouttez-les.
2. Coupez les navets en fines rondelles.
3. Faites fondre le beurre et l'huile dans une poêle. Ajoutez le miel puis les rondelles de navets. Laissez cuire 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées puis retournez-les.
4. Déposez un papier sulfurisé dans le fond d'un moule à tarte de 24 cm de diamètre.
5. Déposez une première couche de navet, en formant une rosace à l'extérieur et une à l'intérieur. Puis répartissez le reste des rondelles.
6. Découpez le fromage de chèvre et déposez-le sur les navets.
7. Etalez la pâte Brisée sur un plan de travail fariné.
8. Déposez-la dans le moule à tarte et enfoncez les bords sur le côté pour bien envelopper les rondelles de navets.
9. faites 5 petits trous dans la pâte avec un couteau pour permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson.
10. Faites cuire la tarte 25 min dans le four préchauffé à 180°C. Laissez refroidir quelques minutes puis retourner la tarte sur le plan de présentation.



Cofinancé par
l'Union européenne



**Pour annuler un panier
Avant le lundi 8h**

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet www.jardinsdubreil.fr

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 22/01/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Courge bleue de Hongrie	2.60€/kg	0.5	1.30
Épinard	5.00€/kg	0.5	2.50
Pomme de terre	2.20€/kg	0.5	1.10
Chou de Bruxelles	4.80€/kg	0.36	1.73
Navet primeur	2.40€/b	1	2.40
			9.03

Pomme de terre: Maiwenn (chair ferme)

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	2.90€/kg	1	2.90
Coriandre	1.30€/b	1	1.30
Patate douce	4.90€/kg	0.6	2.94
Navet botte	2.40€/b	1	2.40
Radis noir	2.60€/kg	0.4	1.04
Courge bleue de Hongrie	2.60€/kg	1	2.60
Oignon jaune	2.75€/kg	0.5	1.38
			14.66

Manger bio, si cher que ça?

Dans un contexte d'inflation, le légume bio est souvent décrié comme trop cher. L'association Bio en Haut-de-France a analysé le prix des légumes bio dans 3 circuits de commercialisation : en circuits-courts en comparaison aux légumes conventionnels en circuits-courts, en Biocoop, et dans les grandes et moyennes surfaces (GMS) en comparaison aux légumes conventionnels.

L'enquête a montré qu'il n'y avait **pas de différence significative** entre les légumes bio et conventionnels en circuits-courts (hormis haricots et mâche). En GMS, les prix étaient supérieurs aux autres circuits de vente, et la provenance des légumes bio est à 82% étrangère. Manger bio **et local** n'est donc pas plus cher, et plus sain!

Par ailleurs, pour réduire son budget alimentation sans rogner sur la qualité, d'autres leviers existent, comme l'expliquent Claude et Emmanuelle AUBERT dans leur livre *Manger sain pour 3 fois rien*, aux éditions Terre Vivante.

« La clé, c'est le choix de ce que nous mettons dans notre assiette, en particulier la proportion entre les aliments d'origine végétale et ceux d'origine animale. Parmi les premiers, on pense immédiatement aux fruits et aux légumes, mais on a tendance à oublier les céréales et les légumineuses, deux familles d'aliments à la fois très bon marché et excellentes pour notre santé. En leur donnant la place qu'elles méritent, tout en réduisant notre consommation de viande et de produits transformés, nous mangerons plus sainement en dépensant moins.

Quant aux fruits et aux légumes, ils sont moins chers qu'on ne le croit, à condition de les consommer en pleine saison et de privilégier les légumes connus sous nos latitudes (comme le chou, l'oignon ou la carotte)... »