



## FRICASSÉE NORMANDE DE NAVETS NOUVEAUX ET DE RADIS

Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min  
Pour 6 personnes

- 1 kg de petits navets nouveaux
- 1 botte de radis
- 1 oignon
- 1 carotte nouvelle
- 6 fines tranches de lard fumé
- 30 g de beurre
- 1 c à s d'huile
- 20 cl de cidre brut
- 1 c à s de sucre
- 1 c à s de vinaigre de cidre
- Estragon
- Sel de Guérande
- Poivre de Malabar

Éplucher les navets et ôter les feuilles et les racines des radis.

Éplucher et tailler en brunoise, la carotte et l'oignon.

Faire chauffer le beurre dans une casserole et y faire revenir la brunoise. Laissez cuire jusqu'à ce qu'elle soit fondante.

Y mettre les navets et les radis ; les enrober du mélange et ajouter le cidre, le sucre, le sel et le poivre.

Couvrir et laisser mijoter 10 minutes.

Pendant ce temps, faire griller les tranches de lard fumé dans une poêle, sans matière grasse.

Réserver.

Au bout des 10 min, ajouter le vinaigre de cidre, laisser mijoter à découvert pour que la sauce prenne la consistance d'un velouté.

Mettez les légumes dans chaque assiette, napper de la sauce et poser sur le dessus une tranche de lard grillé

Servir en accompagnement de porc, de volaille ou de poisson, avec en boisson le cidre utilisé pour la recette. Dans les autres cas, choisir le vin en fonction de la viande ou du poisson.

## GRATIN DE NAVETS

- 400 g de navets de printemps, épluchés et finement coupés
- 1,5 dl de crème entière
- Sel, poivre
- Noix de muscade
- Beurre

Disposez les navets en couches dans un plat à gratin beurré en assaisonnant chacune des couches. Nappez de crème.

Mettez à cuire 20 à 30 min au milieu du four préchauffé à 220° C.

Servez avec une viande grillée ou du poisson grillé.

## PETITS NAVETS GLACÉS AU MIEL

Pour 4 personnes

- 400 g de petites navets
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 c. à soupe de miel de châtaigner

Peler les navets.

Dans une cocotte à fond épais, les faire revenir dans un petit peu d'huile. Puis ajouter un demi-vert d'eau et couvrir. Laisser cuire à petit feu pendant 10 minutes environ, selon la taille des navets.

En fin de cuisson, saler, poivrer délicatement, et ajouter une cuillerée à soupe de miel. Laisser dorer quelques instants, en surveillant pour que le caramel n'attache pas.

## ÇA N'A RIEN À VOIR

« ... »

Marcel Marceau

## Venez faire votre marché aux Jardins !

Nous vous accueillons au Breil  
(Rennes Villejean) tous les jeudis  
soirs de 16 h à 19 h.  
Qu'on se le dise !

# LE PETIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 11

## DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine - Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ÉCOCERT EPI - 35740 Pacé	Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unités)	2 parts (nombre d'unités)	4 parts (nombre d'unités)
Radis roses <i>botte</i>	1,40	1,00	1,00	1,00
Betteraves cuites <i>kg</i>	2,60	0,25	0,40	0,75
Carottes <i>kg</i>	2,20			0,80
Mâche <i>kg</i>	12,00		0,10	0,12
Navets de printemps <i>botte</i>	1,80	1,00	1,00	1,00
Persil <i>botte</i>	0,80			1,00
Radis noirs <i>kg</i>	1,80		0,40	0,75
Valeur →		4,65 €	6,96 €	11,30 €

*Depuis novembre dernier, un petit groupe de jardiniers participait à un atelier théâtre mené par la compagnie « Quidam ».*

*Aboutissement de cette activité, une représentation a eu lieu sous la forme d'un cabaret et, légumes bio obligent, dégustation d'une soupe.*

*Ce fut un moment fort convivial où il nous a été permis d'apprécier les talents artistiques - et culinaires ! - de nos jardiniers.*

## DES JARDINIERS AU THÉÂTRE

**L'**ON avait peu ou prou forcé la main à quelques personnes pour participer à un atelier théâtre. Tant et si bien que certains volontaires n'y sont jamais allés. Ce qui fait que très peu de personnes se réunissaient le lundi pour nous concocter tout de même un spectacle qui a eu lieu le 14 février de cette année. Ils ont su, dans les grandes lignes, garder le secret de ce qui allait nous être présenté. Quelle surprise en effet ! Y entendre citer Courte-line, Prévert et surtout Rimbaud, le poète des poètes, par la fine fleur de l'Epi, c'est tout à fait spectaculaire !

Munis de costumes qui se mariaient tout à fait bien avec les scénettes qu'ils ont eu le courage de nous présenter, dans un décor de cabaret où l'on s'y serait cru et où d'ailleurs on s'y croyait, c'est avec brio et émotion qu'ils l'ont fait, les vaches ! Donner de son temps et son trac pour nous présenter tout cela, ce n'est pas rien.

Il faut, je crois, les en remercier. Du metteur en scène à tous ceux qui ont joué. Une soupe était servie également. Pour 2 euros l'entrée, ça valait bien la soirée cabaret dans cette petite salle de Villejean.

Merci et bravo !

Merci aussi à tous les adhérents de l'association qui sont venus les soutenir...

*D. David,  
de l'équipe des Jardins*



Rue Jean-Marie David  
Parc de la Teillais - 35740 Pacé  
Tél. 02 99 60 67 27  
Directeur : Patrick Blot  
courriel : epi.jdb@libertysurf.fr