



FLAN DE CHOU RAVE

Préparation : 20 min - Cuisson :
70 à 90 min - Pour 4 personnes

- 2 choux raves
- 3 œufs
- 300 g de fromage frais
- 1 c. à s. de muscade (ou curry selon les goûts)
- 1 c. à café de sel
- poivre
- beurre (pour badigeonner les ramequins ou un plat type Pyrex)

Éplucher les choux-raves, les couper en cubes de 2 cm de côté et les faire cuire au cuit-vapeur 30 min (ou les faire bouillir 30 min et les éplucher et les couper ensuite). Les écraser en purée, puis les mélanger aux autres ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Verser dans les ramequins ou le plat préalablement badigeonné de beurre. Placer dans un bain-marie, au four, à une température de 200 degrés pendant 40 min pour les ramequins ou 60 min pour le plat.

Laisser reposer 5 à 10 min avant de démouler.

Peut aussi se faire avec des pâtissons ou céleris-raves.

TROIS IDÉES PIQUÉES SUR LE NET POUR LE CHOU RAVE

1. Cuire le chou rave à l'eau salée puis dans de la crème. Ajouter du poivre du moulin et de la noix de muscade râpée.

2. Faire revenir dans l'huile un oignon haché menu, sans coloration, puis ajouter les choux raves coupés en fines rondelles et bien retourner l'ensemble. Saler, poivrer, ajouter un fond d'eau et braiser à couvert et à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

3. Essayer les frites de céleri rave ! Il suffit de procéder comme avec la pomme de terre et c'est paraît-il excellent.

SALADE AU CHOU-RAVE

Pour 4 salades

- feuilles de mesclun (1)
- un petit chou rave violet pelé et coupé en très fines tranches à l'aide d'une économe
- 4 pommes de terres nouvelles cuites et refroidies coupées en tranches fines
- 2 tomates coupées en tranches fines
- 4 radis coupés en tranches fines, les feuilles hachées.

La vinaigrette est au vinaigre balsamique avec un peu de moutarde à l'ancienne, huile d'olive, sel/poivre.

Sur les assiettes, mettez d'abord les feuilles de mesclun, quantité à volonté, puis des tranches de chou rave, les pommes de terres, les tomates, encore des tranches de chou, des radis et en final des feuilles de radis.

(1) Le mesclun est un mélange de jeunes pousses de laitues diverses. Il contient traditionnellement de jeunes feuilles de scarole, de la salade de Trévis, de la chicorée, de la mâche, etc.

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 P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 12

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)	
Betteraves crues	kg	2,00	0,35	0,60	0,80
Bettes	botte	1,60			1,00
Choux de Bruxelles	kg	4,00	0,25		
Choux raves	kg	4,50		0,25	
Choux rouges	kg	3,00		0,25	0,40
Navets	kg	1,60			0,35
Oseille	botte	1,00			1,00
Persil	botte	0,80		1,00	1,00
Radis roses	botte	1,40	1,00	1,00	2,00
Salade	pièce	1,30	1,00	1,00	1,00
Valeur →			4,40 €	6,58 €	10,86 €

Les sources du P'tit Bio :
forums.france3.fr
www.marmilton.org
saveursdefamille.canalblog.com

Rébus précédents :
Taupe - In - Hambourg
M - Hache

TROIS P'TITS RÉBUS BIO

(particulièrement lamentables cette semaine)



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



ÇA N'A RIEN À VOIR

« 50 kilos de patates, un sac de sciure de bois, il te sortait 25 litres de 3 étoiles à l'alambic. Un vrai magicien ce Jo. Et c'est pour ça que je me permets d'intimer l'ordre à certains salisseurs de mémoires de bien vouloir fermer leur claque-merde ! »

Michel Audiard, *Les Tontons flingueurs* (1963) de Georges Lautner