



## CÔTES DE PORC AU CHOU ET AU CANTAL RÂPÉ

- 4 côtes de porc,
- 1 chou cabus blanc,
- 150 g de crème épaisse,
- 1,5 dl de vin blanc sec,
- 100 g de cantal râpé (ou d'un fromage râpé que vous aimez),
- 4 feuilles de sauge séchées,
- sel, poivre.

Émincez le chou et faites-le blanchir 7 ou 8 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez soigneusement le chou puis faites-le cuire 30 minutes au beurre. Salez.

Dès que le chou est cuit, faites cuire les côtes de porc. Salez et poivrez.

Ajoutez petit à petit la crème fraîche au chou pour qu'il s'en imprègne et goûtez l'assaisonnement.

Une fois cuites, réservez les côtes de porc au chaud.

Déglacez la poêle au vin blanc et laissez réduire doucement en ramassant bien les sucs.

Faites un lit de la moitié du chou dans un plat à gratin, posez les côtes de porc par dessus, arrosez-les du vin blanc réduit et recouvrez-les du reste du chou.

Parsemez de cantal râpé, salez, poivrez, râpez un peu de muscade.

Saupoudrez de quelques noisettes de beurre.

Enfournez à 180° et laissez gratiner.

### ÇA N'A RIEN À VOIR

« C'est pas compliqué, en politique, il suffit d'avoir une bonne conscience, et pour ça il faut avoir une mauvaise mémoire ! »

Coluche

## GALETTES DE POMMES DE TERRE ET DE CHOU

Pour 4 personnes

- 8 pommes de terre
- 1 tout petit chou cabus (ou un demi-chou)
- du sel, du poivre
- de la muscade
- de l'huile d'olive

Râper les pommes de terre et le chou. Ajouter le sel, le poivre et une pointe de muscade râpée. Bien mélanger.

Former des petites galettes d'un centimètre d'épaisseur environ dans une grande poêle huilée. Les laisser cuire 10 minutes environ sur une face puis les retourner pour les faire cuire de l'autre côté 10 minutes également.

### ÇA N'A RIEN À VOIR

« La dictature, c'est "ferme ta gueule" ; la démocratie, c'est "cause toujours". »

Jean-Louis Barrault

### JOLIE SALADE D'HIVER

- 2 betteraves
- 2 carottes
- 2 oranges
- du cumin en poudre
- 1/2 citron pressé
- deux fois plus d'huile d'olive

Faire cuire à la vapeur les betteraves avec leur peau, et les carottes épluchées.

Éplucher les betteraves et couper les légumes en morceaux.

Éplucher à vif l'orange et la découper. Préparer une sauce citron huile d'olive avec une pincée de sel et de cumin, et la verser sur les légumes tièdes et les oranges.

### 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 6

## 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 cuites	kg	2,60	0,30	0,50	0,75
Bouquet garni (thym, laurier)	botte	1,00			1,00
Chou cabus	pièce	1,60	1,00	1,00	1,00
Frisée	pièce	1,50	1,00	1,00	1,00
Navets	botte	1,60		1,00	1,00
Pommes de terre	kg	1,80	0,40	0,50	1,50
Roquette	botte	0,80			1,00
Valeur →			4,60 €	6,90 €	11,15 €

### LES RÉBUS DE LA SEMAINE

Les sources du P'tit Bio :  
[blogbio.canalblog.com](http://blogbio.canalblog.com)  
[recette-be.blogspot.com](http://recette-be.blogspot.com)

Précédents rébus :  
Chicots - Raie  
Soude - Brusque - Ailes



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

 Dieux Maitre