



NAVETS FARCIS

Pour 4 personnes

- 8 navets de grosseur moyenne,
- 400 g de chair à saucisse,
- 400 g d'épinards,
- 50 g de parmesan ou de gruyère râpé,
- un œuf,
- une échalote hachée,
- sel, poivre,
- 8 croûtons frits au beurre.

Nettoyez les épinards et lavez-les à grande eau. Faites-les blanchir à l'eau salée. Rafrâchissez-les, égouttez-les et hachez-les.

Faites cuire les navets à moitié dans de l'eau salée. Creusez-les et hachez la chair retirée, que vous mélangerez avec la chair à saucisse, l'échalote hachée, l'œuf, du sel et du poivre.

Farcissez les navets avec cet appareil. Dressez par-dessus les épinards hachés. Garnissez avec du fromage râpé et prolongez la cuisson au four.

Faites fondre du beurre dans une poêle et faites-y dorer les tranches de pain de mie. Vous pouvez, si vous aimez le parfum de l'ail, ajouter une pointe d'ail haché aux épinards.

Il est plus rapide de faire cuire au four les navets farcis pendant 15 à 20 min sans garniture d'épinards, car ceux-ci forment écran et retardent la cuisson de la farce.

Lorsque la viande hachée est cuite à point, couvrez avec les légumes auxquels vous aurez ajouté une noix de beurre.

ÉPINARDS À LA BÉCHAMEL

Pour 4 personnes

- 2 tranches de lard maigre
- 1 échalote
- 500 g d'épinards blanchis
- 1/4 l lait
- 1 c. à s. farine
- sel, poivre
- un peu de beurre

Blanchir les épinards 1 à 2 min à l'eau bouillante. Réserver.

Faire fondre le lard. Égoutter. Jeter la graisse.

Hacher finement l'échalote. La faire blondir dans le beurre.

Ajouter la farine pour faire un roux. Ajouter le lait puis les lardons.

Peser 500 g d'épinards blanchis et bien égouttés. Saler et poivrer selon goût.

Bien mélanger le tout. Laisser chauffer 20 min sur feu doux en mélangeant de temps en temps.

On peut servir ces épinards avec des pommes de terre nature et des œufs au plat.

ÉPINARDS À L'AIL

Pour 4 personnes

- 4 bottes d'épinards frais
- 15 ml (1 c. à s.) de beurre
- 15 ml (1 c. à s.) de purée de gousses d'ail rôties
- 1 pomme pelée, évidée et émincée
- 30 ml (2 c. à s.) de piment vert haché
- 60 ml (4 c. à s.) d'amandes effilées
- sel, poivre

Enlever la queue des épinards. Laver les épinards 3 à 4 fois dans l'eau froide et les égoutter. Faire cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante salée. Bien égoutter et mettre de côté.

Faire fondre, à feu moyen, le beurre dans une sauteuse. Ajouter ail, pomme, piment et amandes. Mélanger et cuire 2 min. Ajouter les épinards. Saler, poivrer. Couvrir et cuire, à feu doux, pendant 3 min. Servir.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 8

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	0,80
Coriandre	botte	0,70			1,00
Épinards	kg	4,50	0,30	0,50	0,70
Navets jaunes	botte	1,50	1,00	1,00	1,00
Poireaux	kg	2,50	0,40	0,70	1,50
Valeur →			4,63 €	6,80 €	11,18 €

Par suite d'un creux dans la production des jardins, **les poireaux** du panier de cette semaine ont été achetés au GIE BIO FRECHE (Maine-et-Loire). Ils sont bien sûr certifiés bio.

CETTE année, l'assemblée générale de EPI aura lieu le 10 avril. Vu de loin, comme ça sur le papier, on se dit « *Mouais, assemblée générale, c'est pour les spécialistes, qu'est-ce que tu veux que j'aille faire dans une réunion comme celle-là ? De toute façon, s'ils en font la publicité, c'est pour des raisons légales mais ils n'espèrent pas vraiment avoir du monde ; toutes les assos fonctionnent comme ça et ce n'est pas une faible affluence à leur assemblée générale qui empêchera EPI de tourner. En plus je n'y connais rien et si jamais j'avais quelque chose à dire, de toute façon j'ai horreur de m'exprimer en public...* »

En tout cas moi, avant de tomber par hasard dans le monde associatif, c'est comme ça que je voyais les choses. Spontanément, je ne me serais jamais mêlé à ces affaires un peu intimidantes et « réservées à des spécialistes ».

Sauf que le vocable administratif « *assemblée générale* » désigne tout simplement la seule occasion dans l'année de nous retrouver : adhérents de l'association, membres du personnel de EPI et administrateurs, pour faire le point sur une année de fonctionnement et lancer l'asso sur les rails de l'année suivante ; sauf que les administrateurs de EPI n'ont rien de spécialistes (bon, c'est vrai, je me défends pas mal en création de rébus) ; sauf que votre présence le 10 avril conforterait les bénévoles mais plus encore les salariés, en insertion ou permanents, qui participent chaque jour à l'aventure EPI, que les liens que nous avons tissés ne sont pas simplement des liens de producteurs à consommateurs...

Un grand merci, d'avance, pour votre présence le 10 avril.



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

Philippe, rédacteur du P'tit Bio

ÇA N'A RIEN À VOIR

« *Un actionnaire, c'est-à-dire un homme bénéficiant de l'action des autres.* »

Robert Sabatier