



## GRATINADE DE NAVETS

Pour 6 personnes

- 12 petits navets primeurs
- 3 pommes reinettes
- sel et poivre
- 100 g de beurre
- pour l'appareil :
- 3 jaunes d'œufs
- 2 dl de crème liquide
- 3 cl d'alcool de genièvre

Épluchez les navets, émincez-les finement et faites-les suer au beurre, salés et poivrés à couvert pendant 10 min.

Épluchez les pommes, émincez-les finement et faites-les sauter au beurre à la poêle puis assaisonnez et réservez.

Dans un plat en porcelaine, alternez couche de navets, couche de pommes, etc. jusqu'au bord.

Dans un saladier, mettez les jaunes, la crème et le genièvre, assaisonnez et mixez 15 secondes.

Versez sur votre plat. Attendez 2 min que cette crème pénètre les pommes et les navets.

Mettez dans le four en position gril puis servez lorsque le plat aura pris une belle couleur.

Cette gratinade de navets peut être mangée seule ou bien se marier à un rôti de veau ou de porc.

## Venez faire votre marché aux Jardins !

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

## RECETTES EXPRESS

### Belles Bettes

Dans une poêle, mettre :

- de l'huile d'olive,
- les bettes, côtes et les feuilles coupées en morceaux,
- une gousse d'ail hachée.

Faire revenir doucement à feu modéré pendant 5 minutes. Puis ajouter :

- de la pulpe de tomate bio,
  - ½ verre d'eau.
- Faire mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes.

Saler, poivrer selon votre convenance. Ainsi cuites, les bettes peuvent être accompagnées de quinoa ou de riz bio.

### Épinard à l'ail

Éplucher une gousse d'ail. La piquer sur une fourchette. Mettre deux cuillers d'huile d'olive dans une poêle. Quand elle est chaude, frotter avec la gousse d'ail sur la fourchette. Puis ajouter quelques instants les épinards frais en feuilles, lavés bien sûr, c'est divin.

### Pâté végétal aux feuilles de bettes

Laver les feuilles de bettes puis les égoutter. Faire blondir dans une poêle les oignons frais hachés puis y ajouter les feuilles de bettes coupées en fines lanières. Ajouter un peu d'eau et laisser étuver environ 10 min.

Dans une terrine, mélanger :

- 3 œufs entiers,
- 25 cl de lait,
- 100 g de farine,
- un peu de persil,
- du sel et du poivre.

Ajouter enfin la verdure, mélanger et vérifier l'assaisonnement. Verser le tout dans un moule à cake et laisser cuire à four chaud pendant 45 min. Laisser refroidir. C'est un excellent hors d'œuvre.

## ÇA N'A RIEN À VOIR

« *Tout ce qui est stable est contestable.* »

Albert Brie

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 15

## 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)
Bettes	botte	2,10		1,00	1,00
Ciboulettes	botte	0,90	1,00	1,00	1,00
Épinards	kg	4,50	0,20		1,00
Laitue	pièce	1,30	1,00	1,00	1,00
Navets	botte	1,80	1,00	1,00	1,00
Radis	botte	1,50		1,00	1,00
Valeur →			4,90 €	7,60 €	12,10 €

## LES RÉBUS DE LA SEMAINE

(à la demande expresse de Sacha et Gabriel)



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

