



## NAVETS CARAMÉLISÉS

Préparation : 10 min - Cuisson : 10 min

- des petits navets (ou un gros coupé en petits morceaux)
- 1 noisette de beurre
- un peu de sucre

Éplucher les navets, les couper en morceaux (2 cm sur 2 environ), les mettre dans une casserole et les recouvrir aux 3/4 d'eau.

Faire cuire jusqu'à ce que l'eau soit évaporée (donc sans couvercle). Les navets doivent être moelleux, mais pas trop. Baisser le feu, mettre une noisette de beurre et, quand elle est fondue, saupoudrer le tout avec du sucre tout en remuant.

Faire dorer (pas brûler), déguster.

## NAVETS À LA CANNELLE

Pour 4 à 6 personnes

- 1 verre d'eau
- 1 kg de navets
- 1 c. à soupe de sucre et de beurre
- de la poudre de cannelle
- sel, poivre (très peu de chaque)

Éplucher les navets et les couper en gros dés.

Faire revenir les navets dans le sucre et le beurre, rajouter l'eau et la cannelle. Saler et poivrer.

Laisser mijoter 30 min.

Voilà une recette simple rapide et très bonne à servir en accompagnement.

## 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

### Légumes crus (coupés en bâtonnets) à volonté avec une sauce au thon.

Dans un grand bol, mélangez 200 g de fromage blanc, 10 olives noires hachées menues et une boîte de thon. Mixez le tout puis assaisonnez et/ou épicez.

Trempez les bâtonnets de carottes, les rosettes de choux-fleurs, les lamelles de choux rouge, etc.

### Velouté plus plus

Préparez un velouté de légumes avec ceux de votre choix (attention, le navet fait « tourner » la soupe qui ne se conservera pas). Coupez 4 tranches fines de pain d'épices maison. Coupez ces tranches en 4. Faites revenir les croûtons de pain d'épices à la poêle, à feu doux, avec un peu de beurre. Dégustez le velouté avec les croûtons encore tièdes.

### Tatin de navets

Rincez puis pelez les navets si nécessaire, et coupez-les en rondelles. Faites les cuire 5 min dans une eau bouillante salée.

Dans un moule antiadhésif allant sur le feu, faites caraméliser 100 g de beurre et 100 g de sucre jusqu'à la couleur caramel foncé. Retirez du feu.

Disposez les navets en rosace au fond du moule. Attention, ça brûle !

Recouvrez d'une pâte feuilletée en bordant bien les bords. Enfouez 20 min dans un four préchauffé à 180°.

Laissez reposer quelques instants avant de retourner sur le plat de service.

## ÇA N'A RIEN À VOIR

« Il faut améliorer la condition féminine : par exemple agrandir les cuisines, baisser les évier ou mieux isoler les manches des casseroles. »

Georges Wolinski

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 16

## 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
Épinards	kg	4,50	0,30	0,50
Laitue	pièce	1,30	1,00	1,00
Navets	botte	1,80		1,00
Poireaux	kg	3,00	0,50	0,50
Pommes de terre	kg	1,50	0,50	0,75
Radis	botte	1,50	1,00	1,00
Valeur →		4,75 €	7,30 €	12,48 €

### Solution des rébus de la semaine dernière :

Six - Boulettes  
Rat - Dix

## LE RÉBUS DE LA 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