

RÂPÉE DE CHOUX RAVE AUX POMMES

Pour 4 personne(s)

- 600 gr de choux rave
- 2 pommes verte type Granny-Smith
- 1 cs de moutarde à l'ancienne
- 6 cs de vinaigrette à l'huile d'olive au citron
- Sel
- Quelques feuilles de coriandre frais

- Eplucher et râper les choux
- Eplucher la pomme verte et la tailler en fines lamelles
- Mélanger pommes et choux, ajouter la moutarde à l'ancienne et la vinaigrette.
- Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.
- Ajouter les feuilles de coriandre haché.

besoin journalier en Vitamine C. Riche en vitamines en biotine et en acide folique ainsi qu'en magnésium, calcium et sélénium. Ne pas hésiter à en consommer également les feuilles, celles-ci contenant énormément de vitamines.

GRATIN DE CONCOMBRES

Pour 6 personnes

- 2 concombres
- 1/2 litre de lait
- Farine
- 1 brique de crème fraîche
- Sel/Poivre
- 1 sachet de gruyère râpé

Éplucher les concombres.
Les couper en rondelles de 5 mm d'épaisseur
Les faire cuire 20 minutes dans de l'eau salée
Préparer une sauce béchamel et ajouter un peu de gruyère râpé
Égoutter les concombres
Disposer dans un plat une couche de concombres, une couche de béchamel.
Renouveler l'opération jusqu'à arriver en haut du plat.
Parsemer de gruyère râpé.

SALADE DE HARICOTS BEURRE

Pour 4 personnes

- 600 gr d'haricot beurre
- 20 tomates cerises
- 1/2 concombre
- 1 petit oignon nouveau
- 1/2 botte de ciboulette
- Sel
- Piment d'Espelette
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Vinaigre de Xérez

Équeuter les haricots et les cuire à l'eau bouillante salée pendant quelques minutes.
Les égoutter et les refroidir avec un filet d'eau froide.
Mettre les haricots beurre égouttés dans un saladier
Ajouter les tomates cerises, le concombre en cubes sans la peau et le coeur pépins.
Assaisonner et ajouter les huiles et le vinaigre.
Décorer avec la ciboulette.
Servir bien frais !

LE PETIT BIO

ANNÉE 2009 - SEMAINE 38

DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

| Légumes | Prix EPI à l'unité | 1 part (nombre d'unité) | 2 parts (nombre d'unité) | 4 parts (nombre d'unité) |
|----------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| tomate | 2,5€ le kg | 0 | 1 kg | 1 kg |
| haricot beurre | 7€ le kg | 200 g | 300 g | 400 g |
| patisson | 2,1€ le kg | | | 400 g |
| choux rave | 1,4€ la pièce | 1 | 1 | 1 |
| melon | 3€ la pièce | | | 1 |
| aubergine | 3€ le kg | | | 400 g |
| concombre | 1,5€ la pièce | 1 | 1 | 1 |
| basilic | 0,9€ la botte | 1 | | 1 |
| | Valeur | 5,20 € | 7,50 € | 14,14 € |

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II
Issus de l'agriculture biologique – Certifié par Ecocert – EPI – 35740 Pacé

Les sources du P'tit bio

www.potagerandresamson.com
www.750g.com

LE CHOU RAVE

Les Romains l'appelaient le "chou de Pompéi" c'est une plante potagère bisannuelle. Variété de chou dont on consomme la tige renflée et charnue verte ou mauve qui forme une grosse boule.

Le chou-rave se consomme cru, il s'accommode comme le navet ou le céleri-rave. On l'utilise, en crudité, râpé, gratin, soupe et potage, purée, accompagnement de viandes et poissons, volailles, en ragoûts, sautés, cuit à la vapeur. Il est très polyvalent quoi ! Il faut le peler en prenant un peu d'épaisseur pour enlever la couche fibreuse qui se trouve sous la peau. On peut le faire après cuisson. On utilise les feuilles comme les épinards, en omelettes et fricassées.

Le chou-rave permet de couvrir le



Rue Jean-Marie David
Parc de la Teillais
35740 Pacé
tél : 02 99 60 67 27
Directeur : Patrick Blot
site web : www.epi-jdb.fr
Mél : contact@epi-jdb.fr

