



QUICHE SAUMON ET CHOU CHINOIS

- 1 pâte feuilletée
- 3 œufs
- 1/4 l de lait (ou de crème liquide)
- 1 chou chinois
- 200 g de saumon
- Gruyère râpé
- Moutarde

Préchauffer le four à 230° C.
Faire cuire le saumon à la vapeur.
L'émietter et le laisser tiédir.
Couper le chou en lanières et le faire cuire au wok. Le chou doit être encore un peu croquant. Réserver.

Étaler la pâte et la mettre dans un moule. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette. Étaler sur le fond de tarte de la moutarde forte.

Battre les œufs entiers, ajouter le lait ou la crème, battre de nouveau, saler et poivrer.

Puis disposer le chou refroidi et les miettes de saumon. Verser ensuite la préparation aux œufs.

Saupoudrer de gruyère râpé et mettre au four 30 min environ ; le dessus de la quiche doit être doré.

À servir avec une salade verte pour un repas complet.

Venez faire votre marché aux Jardins* !

Nous vous accueillons au Breil
tous les jeudis soirs
de 16 h à 19 h.

* Plan d'accès sur notre site web
(en page « Les points de dépôt »).

PURÉE DE CHOU-RAVE

Pour 2 personnes - Préparation : 10 min -
Cuisson : 15 min

- 1 chou-rave bio
- 1/4 de bouillon de légumes
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre, noix de muscade

Lavez et épluchez le chou rave, coupez le en morceaux de taille moyenne.

Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et faites revenir les morceaux de chou rave.

Ajoutez le bouillon de légumes et laissez cuire 15min à feu moyen.

Quand les morceaux sont tendres et que le bouillon est évaporée en majeure partie, mixez le chou pour en obtenir une purée.

Ajoutez sel, poivre et noix de muscade à votre convenance.

À servir avec une viande blanche ou des croquettes végétariennes.

CHOU CHINOIS AU SÉSAME

- 1 chou chinois
- 2 cc d'huile de sésame
- 2 cc de graines de sésame
- 1 cc d'huile d'arachide
- 2 cs de sauce soja
- 1 cs de gingembre frais
- 1 gousse d'ail
- 1 bouillon cube
- poivre

Débarrasser le chou de ses premières feuilles et le couper en lamelles.

Éplucher l'ail et l'émincer.

Faire chauffer l'huile d'arachide dans un wok et y mettre quelques instants l'ail et le gingembre. Dès que l'odeur de l'ail remonte, y ajouter le chou et laisser revenir un peu.

Mouiller avec le bouillon cube. Diluer dans un verre d'eau la sauce et poivrer.

Laisser cuire pendant 10 minutes environ (temps de cuisson à adapter selon que l'on veuille un chou plus ou moins croquant).

Pendant ce temps, faire dorer les graines de sésame dans une poêle à sec quelques instants (à surveiller, cela va assez vite).

Au moment de servir, arroser avec l'huile de sésame et parsemer de graines de sésame.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 40

DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT EPI – 35740 Pacé	Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unités)	2 parts (nombre d'unités)	4 parts (nombre d'unités)
Chou chinois	pièce	2,70	1,00	1,00
Chou-rave	pièce	1,40	1,00	1,00
Haricot beurre	kg	7,00	0,15	0,30
Melon	pièce	3,00	1,00	1,00
Poivron	kg	3,50		0,30
Pomme de terre	kg	1,70		1,20
Tomate	kg	2,50	0,75	
Tomate cerise	kg	7,00		0,25
Valeur →		5,45 €	8,08 €	11,94 €

LE RÉBUS DE LA SEMAINE

Rébus de la semaine
dernière :
Vœux - Nez - Fer - Vote -
Marcher - Eau - Jardin

Les sources du P'tit Bio :
cuisine-saine.fr
la-cuisine-de-gabie.over-
blog.com
grignot-nat.over-blog.com



ÇA N'A RIEN À VOIR

« Qui prend son temps n'en manque jamais. »

Mikhaïl Boulgakov

« Le pessimiste se condamne à être spectateur. »

Goethe



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