



SALADE D'ÉPINARDS

Pour 4 personnes

- Épinards : 200 g
- Bacon : 3 tranches
- Champignons de Paris : 8
- Pignons de pin : 2 c. à soupe
- Gousses d'ail : 2
- Vinaigrette
- Sel, poivre

Dans une poêle anti-adhésive, faites dorer sans matière grasse les pignons de pin quelques minutes, pour les colorer légèrement et réservez-les dans un plat.

Dans cette même poêle, faites dorer, toujours sans matière grasse, les tranches de bacon quelques minutes, puis épongez-les sur du papier absorbant et coupez-les en petites lanières.

Lavez les feuilles d'épinards délicatement, séchez-les bien.

Lavez les champignons et coupez-les en rondelles.

Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le vinaigre, puis ajoutez l'huile, le sel, le poivre, et le basilic. Ajoutez les feuilles d'épinards, les pignons de pin, le bacon coupé en petites lanières et les rondelles de champignons.

Mélangez le tout délicatement et servez dans des assiettes à entrée.

Cette semaine : des épinards en salade !

Les épinards sont riches en fibres et vitamines (C, E et provitamine A).

Les pignons de pin eux, sont riches en magnésium et potassium.

Les champignons, riches en fibres eux aussi, assure un bon transit.

Et le bacon est une charcuterie maigre...
Que du bon dans votre assiette !

GALETTE DE CÉLERI RAVE AUX POMMES

Pour 4 personnes
Préparation : 30min

- 1 céleri rave
- 2 pommes (Granny smith)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de muscade
- Sel, poivre

Epluchez le céleri, coupez en gros morceaux, faites cuire 5 min à l'eau bouillante, égouttez et laissez refroidir. Pendant ce temps, pelez et épépinez les pommes, râpez-les à la grille à gros trous.

Râpez avec la même grille le céleri blanchi, salez et poivrez, ajoutez 2 pincées de muscade. Faites chauffer la moitié de la l'huile d'olive dans une poêle à fond épais ou anti-adhésive.

Versez le céleri dans la poêle, recouvrez avec les pommes et laissez cuire à feu moyen 10 min environ, le temps que les légumes râpés s'agglomèrent. Quand le fond est roussi, faites glisser sur une assiette, mettez le reste d'huile dans la poêle et retournez la galette pour faire cuire le second côté. Servez chaud.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 51

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	2 parts		4 parts	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Betterave cuite	kg	3,00 €	0,600	1,80	1,100	3,30
Celeri rave	pièce	2,60 €	1	2,60	1	2,60
Courge	kg	2,00 €	1	2,00	1,300	2,60
Chou romanesco ou brocolis	pièce	2,10 €			1	2,10
Epinard (<i>mardi</i>)	kg	3,60 €	0,200	0,72	0,300	1,08
Poireaux (<i>jeudi</i>)	kg	2,50 €	0,300	0,75	0,500	1,25
		Valeur		7,12 €		11,68 €

A noter :

Pas de panier la semaine 53 !

Comme tous les ans, les Jardins du Breil seront fermés la semaine entre Noël et Nouvel An.

Vous n'aurez donc pas de légumes cette semaine là.

Les livraisons reprendront les 5 et 7 janvier 2010.

Les sources du P'tit Bio :
www.cuisineaz.com



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr



Mais qu'est-ce donc ?

Un aperçu de la récolte de poireaux de la semaine dernière

Un aperçu de ce que les jardiniers ont récolté cette semaine :

199,2 kg de betterave

277 céleris raves

294,4 kg de courge

68 choux Romanesco

61,2 kg d'épinard...

Et tout ça par - 4°C !