

CROQUETTES DE CÉLERI RAVE

Pour 4 personnes

- 2 céleris raves de 650 g chacun
- ½ citron
- 3 oeufs
- 20 cl de lait
- 8 c. à soupe de chapelure
- 4 rondelles de bacon
- 125 g de comté
- 30 g de beurre
- 1 c. à soupe de gros sel-
- sel fin, poivre

Préchauffez le four th.8 (240°C).
Épluchez les céleris raves. Réservez les extrémités de chaque boule. Coupez chacune d'elles en quatre rondelles de 1,5 cm d'épaisseur. Faites-les cuire 12 min dans 3 l d'eau bouillante salée au gros sel et citronnée. Égouttez-les.

Émincez le comté en quatre lamelles. Dans une assiette, fouettez les oeufs avec du sel et du poivre. Mettez le lait dans une autre assiette et la chapelure dans une autre. Trempez 4 rondelles de céleri dans le lait, puis dans les oeufs et ensuite dans la chapelure. Faites-les aussitôt frire dans une poêle anti-adhésive avec 15 g de beurre fondu (1 min de chaque côté). Installez ces croquettes dans un plat à gratin. Déposez sur chacune une rondelle de bacon et une lamelle de comté. Faites cuire la seconde poêlée de céleri de la même façon, avec le reste de beurre. Déposez-les sur le fromage. Faites gratiner au four 8 à 10 minutes.

Vous pouvez cuire les céleris la veille pour gagner du temps. Conservez-les au frais dans un film alimentaire. Les extrémités non utilisées du céleri-rave seront râpées et servies avec une mayonnaise moutardée.

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr

- un coup de fil : 02 99 60 67 27



MÂCHE AUX TAGLIATELLES

Pour 6 personnes

- 125 g de mâche
- 250 g de tagliatelles
- 10 cl de crème épaisse
- 20 g de beurre
- sel, poivre

Nettoyez la mâche si elle n'est pas prête à l'emploi. Réservez-en quelques bouquets entiers pour la décoration. Coupez le reste en lanières avec un couteau.

Plongez les tagliatelles dans une grande quantité d'eau bouillante salée et laissez-les cuire pendant 8 à 10 minutes en goûtant pour pouvoir égouttez-les tant qu'elles sont encore fermes.

Pendant ce temps, réchauffez la crème dans une petite casserole. Salez la et poivrez-la.

Égouttez rapidement les tagliatelles. Versez-les dans un grand plat préchauffé, ajoutez la crème et les lanières de mâche. Mélangez, décorez avec les petits bouquets réservés et servez sans attendre.

C'EST QUOI CE LÉGUME ?

Le pourpier, plante aux tiges grimpantes, est souvent considéré comme une mauvaise herbe.

Les jeunes feuilles se consomment en salade et leur goût légèrement acidulé donne une touche originale à vos préparations.

Il peut également être cuit dans une soupe ou une omelette.

Le pourpier est riche en Oméga 3, vitamines A et C, calcium, fer, potassium et magnésium.

C'est aussi un excellent antioxydant, et constitue l'un des aliments de base du fameux régime crétois !

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 11

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
Céleri rave *	kg	2,30 €	0,500	1,15	0,700	1,61
Mâche	kg	17,00 €	0,075	1,28	0,100	1,70
Poireau	kg	3,00 €	0,700	2,10	1	3,00
Pommes de terre	kg	1,60 €	0,600	0,96	1	1,60
Pourpier	kg	17,00 €	0,100	1,70	0,150	2,55
		Valeur		7,19 €		10,46 €

* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés au CFPPA du Rheu (certifié ECOCERT)

Le siège d'EPI à Pacé a provisoirement déménagé !

En effet, les travaux des nouveaux bureaux d'EPI (abritant les Espaces verts) devraient commencer bientôt.

Le dépôt d'EPI Pacé est toujours là : cela ne change rien pour le retrait de vos paniers !

Mais si vous avez besoin de vous rendre aux bureaux, sachez qu'ils se trouvent aux 10 et 12 avenue Pinault, à Pacé.

Les sources du P'tit Bio :

www.mercotte.fr

www.cuisineaz.com

www.wikipedia.org



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : paniers@epi-jdb.fr

EPI—les Jardins du Breil sont de nouveaux sur le marché de Pacé !

Rendez-vous donc le mercredi matin pour agrémenter vos paniers et échanger avec David et les jardiniers !

Cette semaine, Aurélie nous a transmis sa recette de Mâche aux tagliatelles.. Une recette originale et très savoureuse (testée et approuvée !).

N'hésitez pas, vous aussi, à nous envoyer vos idées et/ou créations à paniers@epi-jdb.fr