



GRATIN DE BETTES A LA PARMESANE

Pour 4 personnes

- 0,800 kg de bettes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- 40 g de parmesan râpé
- 15 g de beurre + beurre pour le moule
- sel

Pour la béchamel :

- 20 g de beurre
- 20 g de farine
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 25 cl de lait

Séparez les côtes et les feuilles des bettes. Pelez les côtes à l'aide d'un couteau économe, coulez en tronçons.

Faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 20 mn. Egouttez-les.

Lavez les feuilles. Ciselez-les.

Dans une poêle, faites-les fondre à feu moyen avec l'huile et l'ail. Augmentez le feu pour faire évaporer l'eau. Réservez.

Préchauffez le four à 210° (thermostat 7).

Pour la béchamel, faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Ajoutez la farine et la muscade. Mélangez. Versez le lait. Faites épaissir. Salez, poivrez. Incorporez 20g de parmesan.

Dans un plat beurré, disposez la moitié de la béchamel puis le reste des côté. Finissez par la béchamel, 20g de parmesan puis 15g de beurre. Enfourez 20 mn.

POËLÉE DE PANAIS

Pour 2 personnes

- 6 petits panais
- 1 noix de beurre
- quelques feuilles de persil
- 1 c. à soupe d'huile de noix
- 2 c. à soupe de soja cuisine
- 4 gouttes de tamari (sauce soja)

Bien laver les panais, ne pas les éplucher. Les détailler en tranches fines, y compris le bout effilé de la racine.

Mettre une noix de beurre et une cuillère à soupe d'eau (voire deux si les panais vous paraissent secs) dans une poêle, y mettre les tranches de panais et quelques feuilles de persil, saler et poivrer légèrement et faire cuire à feu doux à couvert.

Quand les panais ont pris une jolie couleur noisette, ajouter une cuillère à soupe d'huile de noix, ajouter 1 cuillère à soupe de soja cuisine Mélanger pendant 20 secondes, puis ajouter 3 ou 4 gouttes de tamari (sauce soja).

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr
- un coup de fil : 02 99 60 67 27

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 15

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
Bette	botte	3,00 €	1	3	0	0
Ciboulette	Botte	0,90 €	1	0,90	1	0,90
Panais *	kg	2,40 €	0,800	1,92	1,200	2,88
Poireaux	kg	3,20 €	0,700	2,24	1	3,20
Pomme de terre	kg	1,60 €	0,800	1,28	1,200	1,92
Salade	Pièce	1,20 €	0	0	2	2,40
		Valeur		9,34 €		11,03 €

* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés chez Bio Frèche, Anger (certifié ECOCERT)

Trucs de grand-mère

- Avoir du bon pain tout le temps : si votre pain est rassi, passez-le sous un filet d'eau et mettez-le au four quelques minutes !
- Huile aromatisée : dans un bocal, conservez des gousses d'ail épluchées dans de l'huile. Vous aurez une huile aromatisée prête à l'emploi pour vos salades...
- Conserver les herbes aromatiques : coupez un petit bout de tige, mettez-les dans un verre d'eau, couvrez-les d'un sachet bien fermé et placez-les dans le bas du frigo.

Les sources du P'tit Bio :

www.mercotte.fr
www.marmiton.org
www.trucsdegrandmere.com



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : paniers@epi-jdb.fr

Rappel : Pas de panier la semaine 17

Chaque année, au printemps, l'association EPI—Les Jardins du Breil suspend un panier afin de palier à la fin de la production d'hiver.

Vous n'aurez donc pas de panier la semaine 17, c'est-à-dire celle du 26 au 30 avril.