



GRATIN DE FENOUIL

Pour 4 personnes

- 1 fenouil
- 75 cl de coulis de tomates
- 1 dl de vin blanc
- 1 boîte de lardons fumés
- sel et poivre
- 1 c. à café de curry
- Tabasco
- gruyère râpé

Faire cuire le fenouil dans une casserole d'eau salée jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Pendant ce temps, faire revenir les lardons. Quand ils sont dorés, rajouter la sauce tomate, le vin blanc, le sel (un peu), le poivre, le curry et quelques gouttes de Tabasco.

Sortir et égoutter le fenouil, les placer dans un plat à gratin et verser dessus la préparation.

Recouvrir de gruyère râpé et faire gratiner à four assez chaud (thermostat 6).

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

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

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

CAKE AUX COURGETTES

Pour 8 personnes

- 300 g de courgettes épluchées
- 1 gros oignon émincé
- 1 gousse d'ail émincée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petit poivron rouge émincé

Pâte :

- 170 g de farine
- 3 œufs
- Sel, poivre
- 1 c. à café de miel de Savoie
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 7 cl de lait
- 70 g de gruyère râpé

Préchauffer le four à 200°C (th 6-7).

Faire revenir tous les légumes dans l'huile d'olive pendant 10 minutes à la poêle à feu vif.

Verser la préparation dans un moule à cake en silicone ou un moule beurré.

Mélanger tous les ingrédients de la pâte puis verser sur la préparation.

Faire pénétrer la pâte grossièrement à l'aide d'une cuillère.

Cuire pendant 45 minutes environ (la lame du couteau doit être sèche).

Servir chaud avec une sauce tomate au basilic ou froid à l'apéritif.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 25

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ÉCOCERT—EPI – 35740 Pacé			Prix EPI à l'unité		2 parts		4 parts	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur		
Basilic	botte	1,10 €	1	1,10	1	1,10		
Courgette	kg	2,70 €	0,500	1,35	0,600	1,62		
Fenouil	pièce	1,40 €	0	0	1	1,40		
Fève	Kg	2,80 €	0	0	0,700	1,96		
Pomme de terre	Kg	3,20 €	0,600	1,92	0,800	2,56		
Salade	Pièce	1,10 €	2	2,20	2	2,20		
		Valeur		6,57 €		10,84 €		

Le fenouil

Le fenouil est un légume feuille. Il est léger (25 kcal/100g) et riche en fibre, ce qui active le fonctionnement du transit intestinal. Par ailleurs, le fenouil est un champion de l'apport vitaminique (C, E et B9) ce qui renforce le système immunitaire (bienvenu avec ces changements de températures!).

Sa teneur en magnésium, potassium, calcium et fer est très élevée : c'est un véritable aliment santé !

Avant toute préparation, coupez les tiges et le plumet, mais ne les jetez pas. Une fois séchés, ils parfumeront court-bouillon et autres plats de poisson d'une note d'anis.

Consommez-le après avoir ôté les feuilles extérieures du bulbe (souvent coriaces) et l'avoir rincé sous l'eau. Il se déguste cru, en lanières à tremper dans une sauce (aïoli, anchoïade...) ou émincé pour composer une salade craquante.

Cuit une dizaine de minutes à la vapeur, il constitue une garniture idéale pour les poissons et les viandes telles que le veau et l'agneau.

Les sources du P'tit Bio :

www.linternaute.com

www.marmiton.org



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : paniers@epi-jdb.fr