



GRATIN DE BETTES À LA PARMESANE

Pour 4 personnes

- 0,750 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
- 2 pincées de noix de muscade râpée
- 25 cl de lait
- sel et poivre

Séparez les côtes et les feuilles des bettes. Pelez les côtes à l'aide d'un couteau économe, coupez 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° (th 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 les bettes, en séparant les côtes des feuilles afin d'avoir un gratin double saveur !

Finissez par la béchamel, 20g de parmesan puis 15g de beurre. Enfournez 20 mn.

VELOUTÉ D'HARICOTS VERTS

Pour 2 personnes

- 300 g d'haricots verts frais et équeutés
- une petite courgette
- 1 oignon
- 3/4 l d'eau
- 1 bouillon cube de pot au feu
- 1 briquette de crème liquide
- un peu d'huile d'olive pour faire revenir les légumes
- curry, poivre
- parmesan

Faire chauffer l'huile doucement dans une cocotte.

Pendant ce temps, émincer l'oignon. Faire revenir l'oignon dans l'huile chaude.

Couper la courgette en petit morceaux.

Une fois l'oignon devenu translucides, ajouter les courgettes, et les laisser cuire un peu.

Terminer, en ajoutant les haricots. Laisser revenir tous ces légumes ensemble, pendant 5 minutes.

Poivrer et ajouter le curry, selon votre goût. Ensuite, ajouter l'eau chaude dans laquelle vous aurez fait se dissoudre le bouillon cube.

Amener à ébullition à couvert, et laisser cuire ainsi 15 à 20 min : les haricots doivent rester un peu croquants.

Mixer, verser la crème pour obtenir une consistance velouté, et mixer à nouveau pour homogénéiser.

Parsemer de parmesan, au moment de servir...

Les sources du P'tit Bio :
www.marmiton.org

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 28

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique -			Prix EPI à l'unité		2 parts		4 parts	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur		
Aubergine	kg	1,70 €	0	0	0,300	0,51		
Bette	botte	2,00 €	1/2	1,00	1	2,00		
Concombre	pièce	1,40 €	1	1,40	1	1,40		
Courgette	kg	2,50 €	0,800	2,00	1	2,50		
Haricot vert	kg	8,50 €	0,300	2,55	0,500	4,25		
Oignon blanc	botte	2,10 €	1	2,10	1	2,10		
Salade	pièce	0,90 €	0	0	1	0,90		
Tomate	kg	3,50 €	0	0	0,750	2,63		
		Valeur		9,05 €		16,29 €		

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

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

- un coup de fil : 02 99 60 67 27



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : paniers@epi-jdb.fr

Vos recettes !

Chaque semaine, vous trouvez des recettes dans votre « P'tit bio » que vous semblez apprécier. Peut être avez-vous aussi de belles trouvailles pour préparer vos légumes : n'hésitez pas à nous les transmettre par mail (paniers@epi-jdb.fr) pour les partager !

Cette semaine, la recette familiale de Chantal du gratin de bettes « double saveur » !

D'où vient l'expression...

« En rang d'Oignons » ?

Au début du XVIIe, cette expression signifiait "prendre place quelque part où l'on n'est pas invité".

Il ne faut pas lire "rang d'oignons", comme les légumes, mais "rang d'Oignon", comme le maître de cérémonies Artus de la Fontaine Solaro, baron d'Oignon. Il était chargé d'attirer des places aux députés sous Henri II et se fit connaître grâce à la sévérité avec laquelle il faisait se serrer les rangs et respecter les places données.