



BETTES FACON CLOCLO

Pour 4 personnes

- 1 kg de bettes (côtes et feuilles)
- 1 belle échalote
- 4 belles tomates pelées
- 25 g de beurre
- 10 cl de rosé ou de blanc
- 10 cl de bouillon de poule
- 1 cuillère à soupe de curry
- 10 cl de crème à sauce
- Sel, poivre

Hacher grossièrement les bettes, feuilles et côtes.

Faire revenir l'échalote dans le beurre puis ajouter les bettes.

Faire revenir 4 à 5 minutes.

Ajouter les tomates coupées en 4 puis le vin, le bouillon, le curry, le sel et le poivre. Cuire 20 à 25 minutes.

Laisser évaporer le plus possible.

Ajouter la crème et servir.

Pour un plat complet, ajouter du fromage et gratiner le four.

FEUILLETE DE TOMATES

BASILIC CHORIZO

Pour 2 personnes

- 6 tomates
- 150 g de chorizo
- basilic
- Parmesan
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 pâte feuilletée

Nettoyer les tomates, les couper en quartiers et les jeter dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Penser à remuer. Faire chauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Pendant ce temps, battre un œuf avec la crème fraîche, saler, poivrer.

Etaler la pâte feuilletée sur la plaque du four (en conservant le papier sulfurisé), et la couper en quatre.

Etaler la préparation à base d'œuf et de crème sur une moitié de chaque partie de pâte. Faire dorer les tranches de chorizo, et couper le basilic en lamelles. Une fois les tomates cuites, les poser sur chaque quart de pâte, y ajouter le chorizo, le parmesan et le basilic. Puis refermer chaque quart en relevant les extrémités. Placer la plaque du four bien haute lors de la cuisson pour bien faire dorer.

Les sources du P'tit Bio :

www.marmiton.org
www.linternaute.com

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 35

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
Aubergine	kg	2,50 €	0	0	0,600	1,50
Basilic	botte	0,90 €	1	0,90	1	0,90
Concombre	Pièce	1,40 €	1	1,40	1	1,40
Salade	pièce	1,10 €	0	0	1	1,10
Persil	Botte	0,90 €	1	0,90	1	0,90
Tomate	kg	3,10 €	1	3,10	1,500	4,65
Bettes	Botte	1,50 €	1	1,50	1	1,50
Valeur				7,80 €		11,95 €

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

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

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

Réouverture du dépôt du Cheval Bleu

Cette semaine, les adhérents du dépôt du Cheval Bleu pourront de nouveaux y retirer leurs paniers !

C'EST QUOI CE LÉGUME ?

La blette ou bette, est un légume feuillu dont on peut aussi consommer les tiges, appelées « cardes ». Elle se déguste crue ou cuite, chaude ou froide.

Les tiges, pouvant être blanches ou rouges, s'apprennent séparément un peu comme du céleri.

Moins connue que d'autres légumes feuillus, la blette est pourtant riche en anti-oxydants et regorge également d'éléments nutritifs : vitamines A, E, K, B2, B6 et C, magnésium, fer, manganèse, cuivre, etc.

La blette à cardes mérite donc une place de choix dans notre alimentation !



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr