

TOPINAMBOUR BRAISÉ AUX LARDONS

Pour 4 personnes

- 250 g de lardons
- 1 kg de topinambours
- 2 gros oignons
- 2 carottes
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 30 g de beurre
- 10 cl de vin blanc
- 1 feuille de laurier
- 1 brin de thym
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- sel et poivre

Faites chauffer une casserole d'eau. Plongez les lardons pendant 1 mn dans l'eau bouillante, égouttez-les et passez-les sous un filet d'eau froide.

Epongez-les sur un linge propre. Epluchez et émincez finement 2 gros oignons et 2 échalotes.

Pelez et lavez 2 carottes, découpez-les en petits dés.

Epluchez et écrasez 2 gousses d'ail. Pelez avec un petit couteau bien aiguisé, les topinambours, lavez-les avec soin et coupez-les en deux ou trois selon grosseur. Dans une cocotte, faites doucement rissoler les lardons dans 30 g de beurre (ou de l'huile). Quand ils sont dorés, retirez-les et mettez-les en attente sur une assiette. A la place, mettez les oignons, les échalotes, l'ail, les carottes, 1 feuille de laurier, et le brin de thym.

Laissez étuver doucement pendant 5 mn. Ajoutez alors les topinambours, 1 pincée de noix muscade en poudre, du poivre et un peu de sel.

Remettez les lardons et arrosez de 10 cl de vin blanc sec.

Couvrez et laissez mijoter doucement pendant 35 mn. Servir bien chaud.



TARTE AUX NAVETS, EMMENTAL ET PERSIL

Pour 4 personnes

- 1 pâte brisée
- 1 kg de navets
- 1 bouquet de persil plat
- 25 cl de béchamel
- 2 jaunes d'œufs
- 150 g d'emmental râpé
- 100 g de crème fraîche
- sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Etaler la pâte brisée sur un moule à tarte, puis la faire précuire 15 minutes.

Peler les navets, puis les détailler en rondelles et les faire cuire 10 à 15 minutes dans l'eau bouillante salée.

Réchauffer la béchamel puis incorporer le fromage et la moitié du persil haché.

Recouvrir le fond de tarte de béchamel et disposer dessus les navets coupés en rondelles.

Mélanger les jaunes d'œuf avec la crème et le reste de persil puis verser sur la tarte avant d'enfourner pour 40 minutes de cuisson.

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

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 49

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT—EPI – 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	DUO		FAMILLE	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Betterave cuite	kg	2,10 €	0,500	1,05	0,800	1,68
Butternut	kg	2,50 €	0,800	2,00	1	2,50
Fenouil	kg	2,50 €	0	0	0,800	2,00
Navet	kg	2,50 €	0,800	2,00	1	2,50
Oignon	kg	1,10 €	0,300	0,33	0,500	0,55
Topinambour	kg	2,50 €	0,800	2,00	1,200	3,00
		Valeur		7,38 €		12,23 €

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 : contact@epi-jdb.fr

Une idée originale pour Noël : le bon cadeau d'abonnement à nos paniers de légumes !

La course aux cadeaux commence ! Mais nous pouvons faire des choix responsables... et originaux.

Un bon cadeau d'abonnement à nos paniers de légumes bio, format « Duo » ou « Famille », en essai de 6 semaines ou à l'année ? Quelle bonne idée !

Vous remplissez le formulaire d'adhésion spécifique (sur demande), dans lequel vous précisez les coordonnées du bénéficiaire, que vous nous renvoyez avec votre règlement (au comptant ou par prélèvement), et nous vous envoyons une jolie carte à mettre sous le sapin...

Si l'idée vous tente, envoyez-nous un e-mail à : paniers@epi-jdb.fr

ATTENTION : pas de livraison la semaine 52 !

Comme chaque année, EPI—les Jardins du Breil ferme ses portes la dernière semaine de l'année, entre Noël et Nouvel an. Vous n'aurez donc pas de panier de légumes cette semaine —là !