



## GRATIN DE TOPINAMBOURS, CAROTTES ET POMMES DE TERRE

Pour 6 personnes

- 2 grosses carottes
- 8 belles pommes de terre
- 500 g de topinambours
- 75 cl de crème liquide
- sel, poivre

Eplucher tous les légumes, les tailler en fines tranches au couteau ou au robot.

Mettre la moitié des rondelles de pommes de terre dans le fond d'une terrine, saler et poivrer. Etaler ensuite les rondelles de topinambours, saler et poivrer. Faire de même avec les rondelles de carottes, saler et poivrer.

Finir avec le reste de rondelles de pommes de terre, saler et poivrer.

Enfin verser dans la terrine la crème liquide, couvrir d'aluminium et mettre au four à 180°C (thermostat 6) pendant 1 heure.

Retirer l'aluminium et laisser cuire encore 30 min.

## GÂTEAU AUX CAROTTES

Pour 6 personnes  
Préparation : 30 min

- 250 g de carottes râpées
- 125 g de sucre
- 2 œufs
- 60 g de cerneaux de noix concassés
- 125 g de beurre fondu
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de cannelle

Préchauffer le four à thermostat 5 (150° C).

Fouetter les œufs avec le sucre. Quand le mélange double de volume et devient mousseux, ajouter peu à peu la farine et le beurre fondu tout en continuant de fouetter puis la cannelle, la levure et enfin les carottes râpées et les noix sans arrêter de fouetter.

Bien mélanger, verser dans un moule à cake et faire cuire 1 heure.

Laisser tiédir avant de démouler.

### C'est quoi ce légume ?

**Le radis noir**, également appelé radis d'Espagne, radis d'hiver, raifort des parisiens ou raifort cultivé, est de la famille des brassicacées.

C'est une plante d'hiver, riche en vitamine C et en potassium. Elle est très peu calorique (15kcal/100g).

Apéritif et diurétique, sa consommation est réputée bénéfique pour les échanges métaboliques, le foie, les poumons et la vessie !

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 7

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			
Carottes *	kg	2,00 €	0,500	1,00	1	2,00			
Céleri rave *	kg	2,40 €	0,800	1,92	1	2,40			
Courge	kg	2,00 €	0,400	0,80	0	0			
Pommes de terre rubis	kg	1,60 €	0	0	1	1,60			
Mâche (jeudi)	Kg	14,00 €	0,075	1,05	0,150	2,10			
Navet * (mardi)	kg	2,60 €	0	0	0,400	1,04			
Salade	pièce.	1,30 €	1	1,30	1	1,30			
Topinambours	kg	2,90 €	0,600	1,74	1	2,90			
		<b>Valeur</b>		<b>6,76€</b> (mardi)	<b>7,52 €</b> (jeudi)	<b>11,24€</b> (mardi)	<b>12,30 €</b> (jeudi)		

\* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés chez M. Trévilly, St-Malo (certifiés Acllave)

Les paniers de jeudi dernier, sauf Nouvoitou, Laillé et Bruz, ont trouvé en plus dans leur panier :  
2 parts : un chou ou un céleri  
4 parts : 0,5 kg de courge  
Ceci est en compensation de la semaine 1 non livrée !

Les sources du P'tit Bio :  
[www.mercotte.fr](http://www.mercotte.fr)



Tél. 02 99 60 67 27  
site web : [www.epi-jdb.fr](http://www.epi-jdb.fr)  
Mail : [contact@epi-jdb.fr](mailto:contact@epi-jdb.fr)

### Ah.. La neige... Et le verglas !

Le mauvais sort climatique s'est encore abattu sur les adhérents du jeudi.

Nous n'avons pas pu livrer Nouvoitou, Laillé et Bruz, jeudi dernier.

Nous en sommes désolés !

Mais bien sûr, vos paniers seront doublés ou compensés (en fonction de nos possibilités) après les vacances scolaires.

### Rappel : Annulation d'un panier

Si vous souhaitez annuler un panier, merci de nous prévenir par téléphone ou e-mail **le lundi avant 10h**, que vous retiriez votre panier le mardi ou le jeudi.

En effet, nous organisons les récoltes pour la semaine dès le lundi ! Il nous faut donc les nombres définitifs de paniers au plus tôt. Car 300 paniers, ça se prépare !  
Merci pour votre compréhension.