

SAUTÉ DE POULET AU CHOU CHINOIS

Pour 4 personnes

- 3 poitrines de poulet
- 3 grandes feuilles de chou chinois

Pour la marinade

- 1 cuillère à soupe de vin chinois
- 1 oignon vert coupé fin
- 2 cuillères à café de fécule de maïs

Pour la sauce

- 1/8 de litre de bouillon de poulet
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 1/2 cuillère à café de vinaigre de riz chinois
- 1 ou plus gousses d'ail finement émincées

Couper les poitrines de poulet en lamelles minces d'environ 5 cm de long.

Les mettre dans un grand bol avec le vin de cuisine, l'oignon vert et la fécule de maïs; bien mélanger et laisser mariner 1/2 heure.

Pendant ce temps, séparer les côtes des feuilles du chou chinois et les couper en diagonale en fines lamelles.

Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce et laisser en attente.

Dans un autre petit bol, mélanger la fécule et l'eau du bas de la recette.

Faire chauffer environ 2 cuillères à soupe d'huile dans le wok. Puis, ajouter le poulet et faire sauter jusqu'à ce que la viande blanchisse (remuer sans arrêt).

Enlever le poulet du wok, et laisser en attente dans un bol (ou sur du papier absorbant).

Nettoyer le wok, y remettre 2 à 3 cuillères à soupe d'huile. Quand elle est chaude, y jeter les côtes de chou, et faire sauter brièvement, puis ajouter les feuilles.

Faire sauter un peu, puis repousser le chou tout autour du wok, ajouter la sauce au milieu.

Monter le feu pour amener à ébullition, et ajouter le mélange de fécule et d'eau pour épaissir en remuant sans cesse.

Ajouter le poulet réservé, bien mélanger et servir immédiatement.



TARTE NAVETS, EMMENTAL

ET PERSIL

Pour 6 personnes

- 1 pâte brisée
- 1 kg de petits 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).

Étaler 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.

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

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

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2010 — SEMAINE 9

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT—EPI – 35740 Pacé			Prix EPI à l'unité		2 parts		4 parts	
					Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Céleri rave *	kg	2,30 €			0,800	1,84	1	2,30
Choux chinois	pièce	3,00 €			1	3,00	1	3,00
Mâche	kg	15,70 €			0,100	1,57	0,175	2,75
Navet	botte	1,80 €			1	1,80	1	1,80
Radis noir *	kg	2,30 €			0	0	0,500	1,15
Salade	pièce	1,40 €			0	0	1	1,40
			Valeur			8,21 €		12,40 €

* légumes issus de l'agriculture biologique, achetés au CFPPA du Rheu (certifié ECOCERT)

La Patate chaude

Dans le cadre de l'action des Nouveaux commanditaires de la Fondation de France, l'artiste Nicolas Floc'h va réaliser *La Patate chaude* aux Jardins du Breil... Mais qu'est-ce donc ?

La Patate chaude est un lieu de repos pour les jardiniers. A l'image d'un cocon, elle servira d'abri et d'espace de convivialité, en forme de pomme de terre de 9m de long posée dans le champ.

Elle comportera un poêle à bois, une cuisine, une table et des chaises...

Une œuvre d'art dans nos champs ! images à venir !

Les sources du P'tit Bio :
www.mercotte.fr



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Les tomates

