



CHOU BLANC EN GRATIN

Pour 4 personnes

- 1 chou blanc moyen
- 1 échalote
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- 15 cl de vin blanc
- 25 cl de crème ou crème de soja
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate
- sel poivre

Couper le chou en quartiers et retirer la partie dure du cœur. Couper chaque quartier en lamelles assez fines. Blanchir le chou dans de l'eau bouillante 5 minutes et jeter l'eau. Recommencer l'opération en y ajoutant du sel et le bicarbonate. Cuire 15 minutes. Jeter l'eau. Bien égoutter (cette opération évite les flatulences redoutées).

Préparer la sauce au paprika:

Faire revenir une échalote émincée dans une cs d'huile, faire blondir.

Ajouter le paprika et faire revenir pour en exprimer la saveur. Mouiller avec le vin blanc et laisser réduire un peu. Ajouter la crème ou la crème soja. Réchauffer doucement. Saler et poivrer.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Beurrer un plat à gratin. Y étendre le chou. Verser dessus la sauce au paprika. Enfourner pour environ 15 minutes de cuisson.

HARICOTS VERTS À LA TOMATE

Pour 4 personnes

- 600 g de haricots verts
- 60 g de beurre
- 400 g de tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- quelques feuilles de sauge
- 20 cl de bouillon
- sel, poivre

Faire cuire les haricots verts dans l'eau bouillante salée pendant 10 min.

Ils doivent être encore croquants.

Peler, épépiner et concasser les tomates.

Faire revenir l'ail et les feuilles de sauge dans le beurre puis ajouter les haricots égouttés.

Laisser chauffer puis ajouter les tomates avec leur jus.

Saler, poivrer. Ajouter le bouillon petit à petit.

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



LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 41

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par FR-BIO-01		Prix EPI à l'unité	DUO		FAMILLE	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Aubergine	kg	4,50 €	0,200	0,90	0	2,30
Chou blanc	kg	2,40 €	0,500	1,20	0	0
Chou Romanesco	kg	3,50 €	0	0	0,800	2,80
Courgette ou pâtisson orange	kg	1,70 €	0,300	0,51	0,600	1,02
Epinard	kg	4,20 €	0	0	1	4,20
Haricot	kg	6,00 €	0,400	2,40	0	0
Mâche	kg	10,50 €	0,150	1,575	0,250	2,625
Pomme de terre	kg	1,60 €	0	0	0,500	0,80
Salade	Pièce	1,10	0	0	1	1,10
Tomate andine cor-nue	kg	2,80 €	0,300	0,84	0	0
		Valeur	7,425 €		12,545€	

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,

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

- un coup de fil : 02 99 60 67 27

Petit truc ...

Cette semaine vous trouverez dans les paniers Famille un pâtisson orange, qui lorsqu'il est frais (comme c'est le cas !) se cuisine comme les courgettes.....Bon appétit !



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Nous avons omis de vous préciser que les carottes de la semaine dernière venaient de chez M. Gabillard, producteur de l'agriculture biologique (certifié ECOCERT) à Saint Grégoire.