



PETIT FLAN DE CÉLERI-RAVE

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de céleri rave
- 1 petite noix de beurre
- 3 œufs
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- sel, poivre

Epluchez, lavez puis coupez le céleri rave en petit cubes.

Faites-le cuire 10 minutes dans un récipient classique.

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6)

Faites fondre une petite noix de beurre puis trempez-y un pinceau et badigeonnez-en 4 ramequins en porcelaine.

Réduisez la pulpe de céleri rave.

Battez 3 œufs en omelette avec 10 cl de crème fraîche épaisse, un peu de sel et de poivre.

Ajoutez la purée de céleri et mélangez. Verser 2 cm d'eau bouillante dans un plat à four et posez les ramequins dans ce bain-marie.

Laissez reposer 5 minutes dans le four éteint avant de démouler et de servir chaud..

TARTE AUX BETTES, AU THON ET À LA FETA

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de côtes de bettes
- 1 poignée de ciboulette
- 10 cl de crème fraîche
- environ 150 g de féta (1/2 plaque)
- 10 cl de lait
- 1 œuf
- 1 pâte feuilletée
- 1 boîte de thon

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les côtes de bettes coupées en morceaux pendant une dizaine de minutes.

Battre l'œuf entier dans un saladier, ajouter sel, poivre, ciboulette, la crème et le lait.

Disposer la pâte dans un plat à tarte, y mettre le thon émietté, les bettes, la féta coupée en cubes. Puis verser le mélange à base d'œuf.

Enfourner 30 mn, à 200 degrés.

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



LE P'TIT BIO

ANNÉE 2011 — SEMAINE 48

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
Bettes	Botte	1,60 €	1	1,60	0	0
Betterave cuite	kg	3,50 €	0	0	0,500	1,75
Chou blanc	Botte	2,40 €	0	0	1	2,40
Chou frisé non pommé	Botte	1,60 €	0	0	1	1,60
Chou rave	Pièce	1,20€	1	1,20	0	0
Céleri rave	Kg	2,60€	0	0	0,500	1,30
Epinard	kg	4,20€	0	0	0,600	2,52
Oignon	Kg	2,50€	0	0	0,500	1,25
Navet	Kg	2,30€	0,300	0,69	0	0
Poireau	Kg	2,60€	0	0	0,700	1,82
Mâche	Kg	10,50€	0,160	1,68	0	0
Radis noir	Pièce	1,50€	1	1,50	0	0
		Valeur		7,37 €		12,64€

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

INFO CHOU

Comment cuisiner le chou frisé non pommé, connu aussi sous le nom de « chou vache » . Faites le blanchir quelques minutes puis faites le revenir tout simplement à la poêle avec des lardons et pommes de terre .

Appel aux paniers !!!!

Nous vous rappelons que les paniers doivent rester sur les lieux de dépôt ...

Merci de nous les rapporter, nous en manquons cruellement !!!!!