



PÂTES COLORÉES À LA RICOTTA ET À LA BETTERAVE

4 personnes

- 320 g de pâtes
- 1 betterave rouge crue
- 1 petite betterave rouge cuite
- 150 g de ricotta fraîche
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à café de jus de citron
- 1/2 citron (zeste)
- basilic
- 40 g de beurre
- sel et poivre

Peler la betterave rouge.

La couper en petits morceaux et la faire revenir pendant quelques minutes avec le beurre.

Hacher grossièrement le zeste de citron.

Hacher la petite betterave rouge cuite.

Tamiser le fromage ricotta.

Dans un saladier, pétrir le fromage ricotta avec la crème, le jus et le zeste de citron, la petite betterave rouge hachée, le sel et le poivre jusqu'à consistance crémeuse lisse et homogène.

Cuire les pâtes al dente, les égoutter et immédiatement le transférer dans le bol. Mélanger le tout.

Ajouter la betterave revenue au beurre.

BETTES BRAISÉES AUX OIGNONS

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 belles côtes de bettes
- 2 oignons
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 tablette de bouillon de volaille

Laver et éplucher les côtes des bettes et les couper en tronçons. Les blanchir 2 min dans l'eau bouillante puis égoutter.

Couper les oignons en lamelles ou en petits morceaux et les faire revenir dans l'huile chaude. Quand les oignons sont translucides, ajouter les bettes, bien mélanger l'ensemble.

Ajouter 20 cl d'eau avec le cube de bouillon, puis l'ail écrasé et le persil haché.

Avec une cocotte-minute compter 10 min de cuisson à partir du moment où la soupape chuchote.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 12

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
Bette botte	1,50 €	1	1,50	1 1/2	2,25
Betterave CRUE kg	2,20 €	0	0	0,600	1,32
Betterave CUIITE kg	3,50 €	0,500	1,75	0	0
Céleri rave ou chou fleur (mardi) kg	2,60 €	0,700	1,82	0	0
Courge longue de nice kg	2,30 €	0,500	1,15	0,800	1,84
Navet (jeudi) kg	2,30 €	0,800	1,84	0	0
Oignon kg	2,60 €	0	0	1	2,60
Poireau kg	2,60 €	0,600	1,56	0	0
Pomme de terre kg	1,50 €	0	0	1,200	1,80
Rutabaga kg	2,30 €	0	0	0,700	1,61
Sauge ou thym botte	1,00 €	0	0	1	1,00
Valeur			7,78 €		12,42 €

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

Nouveaux jardiniers

4 jardiniers viennent d'arriver aux Jardins : Bienvenue à Maël, Nizari, David et Anita!

D'autres personnes devraient arriver avant la fin du mois.

Sauge ?

Selon un dicton provençal : « qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin d'un médecin ».

La sauge possède des vertus antispasmodiques et stimulantes (parfait pour la sortie de l'hiver !).

Que faire du bouquet dans votre panier ?

- vous pouvez la sécher, la tête en bas, pour la conserver plus longtemps : elle en sera également plus aromatique
- Elle s'accorde parfaitement avec l'agneau, le porc, la saucisse, les marinades et les omelettes
- En infusion, elle calmera les inflammations des muqueuses de la bouche, du nez et de la gorge, ainsi que les infections des voies respiratoires

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



Duo	Famille	Total	évolution
162	57	219	+ 5