

RECETTES

CHOU BLANC BRAISE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou blanc
- 100 g de lard maigre
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 oignon haché
- 2 cuillères à soupe d'eau chaude
- 1 feuille de laurier
- muscade râpée
- 1 brindille de thym
- sel, poivre

Préparation :

Détailler le chou en julienne (en lamelles très fines). Le saler, le poivrer et le saupoudrer de muscade râpée.

Couper ensuite le lard en lardons. Les faire revenir dans une cocotte avec le beurre. Ajouter ensuite l'oignon haché et laisser dorer le tout.

Lorsque le mélange prend une belle couleur, ajouter le chou et mouiller la préparation avec 2 cuillères à soupe d'eau chaude. Assaisonner en ajoutant 1 feuille de laurier et la brindille de thym, puis couvrir. Laisser cuire 1 h à feu très doux en surveillant de temps en temps la cuisson.

GRATIN D'ÉPINARDS ET BLETTES AU LARD

Ingrédients

- 1 botte d'épinards frais
- 1 botte de blettes
- 2 grosses échalotes
- 2 belles tranches de lard fumé
- 50 cl de lait (j'ai pris du entier)
- 70 g de farine
- 40 g de beurre
- Noix de muscade
- Sel, poivre

1. Nettoyer les légumes, enlever les grosses tiges des épinards et les pieds terreux des blettes. Couper le tout en morceaux grossiers et faire cuire les légumes pendant 10 minutes à la vapeur.

2. Préparer une sauce béchamel* : faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et mélanger. Laisser légèrement colorer, et ajouter petit à petit le lait. Faire épaissir la sauce à feu doux pendant 5 bonnes minutes, en mélangeant souvent. Saler et poivrer en fin de cuisson et ajouter un peu de muscade râpée.

3. Quand les légumes sont cuits, les presser avec les mains pour enlever le trop plein d'eau. Les ciseler, ou les mixer grossièrement, et les mélanger avec la sauce béchamel. Verser le tout dans un plat à gratin (taille 4 / 6 personnes).

4. Peler et émincer les échalotes, et couper le lard en petits morceaux. Faire revenir le tout à feu vif pendant 5 à 10 minutes dans une poêle sans matière grasse.

5. Verser le tout sur le mélange aux légumes dans le plat à gratin, saupoudrer de gruyère râpé si vous le souhaitez, et enfourner pour 30 minutes à 180°.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 46

Produits d'origine Ille-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
chou blanc	kg	2,20 €	1,000	2,20	1,000	2,20
epinard	kg	4,20€	0,500	2,10	1	4,20
mesclun	kg	10,50 €	0,150	1,58	0,200	2,10
potimarron	kg	2,50€	0,800	2,00	1,1	2,75
radis glaçon	botte	1,20€	0	0	1	1,20
		Valeur		7,88 €		12,45 €



Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr
- un coup de fil : 02 99 54 52 71

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



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

Duo	Famille	Total	évolution
220	72	292	+16

L'épinard

L'épinard est un aliment-santé indispensable pour bien s'armer contre le mauvais temps d'automne : fibres, minéraux et vitamines.

Commençons par ce qui fait la popularité des épinards : le fer ! En effet, les épinards en sont bien pourvus ; Cependant, ce fer est optimal surtout s'il est consommé avec le fer d'origine animal ; l'absorption du fer passe alors de 5% à 15%.

L'épinard possède ainsi des propriétés antianémiques et également préventives de certains cancers. En effet, il comporte beaucoup de fibres, une grande diversité

Soupe solidaire à Beaugard

Venez partager un moment convivial autour d'un bol de soupe solidaire et échanger sur l'agriculture vivrière ici et là-bas, les enjeux de la sécurité alimentaire, les circuits courts,...

Entrée gratuite, Place E. Aulnette, 18h-20h, mardi 20 novembre