



GRATIN DE COURGE

LONGUE DE NICE

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 courge longue de Nice
- 400ml de béchamel (plus si vous faites le gratin dans un seul plat)
- 1 gousse d'ail pelée dégermée et écrasée
- 15g de gingembre pelé et écrasé
- Eau
- 1 branche de thym
- 1 demi oignon pelé dégermé et finement haché
- sel & poivre
- 100g de fromage râpé

Peler la courge et la découper. Dans une marmite, chauffez l'huile, ajouter l'oignon émincé, le faire roussir, puis ajouter l'ail et le gingembre, les faire revenir quelques secondes, puis ajouter les morceaux de courge, le thym, le sel et le poivre, remuer le tout à feu vif pendant quelques minutes, en prenant garde que cela n'attache pas. Ajouter de l'eau jusqu'à mi hauteur et porter à ébullition. Laisser cuire pendant environ 20 minutes.

Au bout de ce temps, préchauffer le four à 200° (th6/7). Dans 2 plats à gratin individuel, disposer la courge cuite, napper de sauce béchamel et ajouter le fromage. Enfournier pendant 10mn, après cela, mettre le four sur grill et laisser le fromage gratiner.

FLAN DE BETTES

Ingrédients pour 4 personnes

- une botte de bettes
- 4 oeufs
- 2 petits suisses nature
- Sel, poivre
- ciboulette
- oignon
- fromage râpé

Séparer les côtes de bettes des feuilles et les faire cuire séparément, dans un peu d'eau pour les feuilles (5 minutes suffisent), dans beaucoup d'eau pour les côtes (30 min de cuisson).

Mixer les bettes et rajouter les petits suisses, les oeufs, l'oignon haché. Assaisonner et rajouter le fromage râpé.

Faire cuire au bain marie à 180°C (thermostat 6) pendant 30 minutes. Servir tiède.



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
Courge Longue de Nice	U	2.30 €	1.3	2.99	0	0
Oignon	Kg	2,60 €	0.400	1.04	0,700	1,82
Pomme de terre	Kg	1.50 €	0	0	1.00	1.50
Roquette	botte	1,10 €	0	0	1.00	1.10
Céleri rave	Kg	2,60 €	0	0	0,700	1,82
Mâche	Kg	10,50 €	0,150	1,575	0.200	2.10
Bettes	botte	1,50 €	0	0	1	1,50
Choux de bruxelle	Kg	3,70 €	0	0	0,500	1,85
Navet	kg	2.30€	0	0	0.400	0.92
Topinanbourg	Kg	2,20 €	0.400	0.88	0	0
Betterave cuite	kg	3,50 €	0,300	1.05	0	0
		Valeur		7,535 €		12,61 €

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

Les premiers semis se mettent en place pour les prochains légumes primeurs de printemps, carottes, choux rave, navet, mangetout..

