



## TARTE AUX POMMES DE TERRE

### ET AU CHOU FRISE

#### Ingrédients pour 4 personnes

1 moule à tarte de 28 cm de Ø  
beurre pour le moule

1 pâte à tarte ronde prête à l'emploi (env. 300 g)

#### garniture:

- 1 petit oignon, finement haché
- 150 g de chou frisé, détaillé en fines lamelles
- 15 g de champignons de Paris séchés, ramollis et bien égouttés, détaillés en lamelles
- beurre pour faire revenir
- Sel, poivre
- 75 g de gruyère râpé
- 500 g de pommes de terre en robe des champs, coupées en tranches fines

#### liaison:

- 1,5 dl de lait, 1 dl de demi-crème
- 1 œuf, Sel, Poivre, Paprika
- noix de muscade, 1 cc de persil, haché

Foncer le moule préalablement beurré avec la pâte.  
Réserver 15 min au réfrigérateur.

**Garniture:** étuver les oignons, le chou et les champignons dans le beurre, jusqu'à ce qu'ils se défassent. Assaisonner, laisser refroidir. Répartir sur la pâte. Parsemer de gruyère et recouvrir de pommes de terre.

**Liaison:** mélanger tous les ingrédients.  
Verser sur les pommes de terre.

Cuire la tarte 30 à 40 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 200 °C.

## GRATIN DE RUTABAGA, CAROTTES, POMMES DE TERRE

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 rutabagas (0.600g)
- 3 carottes
- 4 pommes de terre
- Crème fraîche liquide allégée
- 2 cuillères à soupe de parmesan
- 100 g gouda rouge mi vieux
- Beurre dans le moule
- Sel, poivre

Cuire les pommes de terre en robe de chambre, les peler, les couper en dés, mettre en attente.

Eplucher les carottes et les rutabagas, couper les rutabagas en 2 et en rondelles, couper les carottes en rondelles. Cuire les tranches de rutabagas à l'eau.

Poêler les carottes quelques minutes dans du beurre. Une fois l'ensemble des légumes prêts, mettre le tout dans un plat à gratin, saler, poivrer. Verser la crème fraîche. Saupoudrer de parmesan et de gouda râpé  
Mettre au four à 180°C (thermostat 6)

Les sources du P'tit Bio :  
[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)



# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 06

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 €	0	0	1.80	4.14
Pourpier	Kg 9,50 €	0	0	0,150	1,425
Pomme de terre	Kg 1,50 €	1	1,50	0	0
Roquette	Kg 9,50 €	0,100	0,95	0	0
Radis noirs	Kg 2,60 €	0,300	0,78	0	0
Mâche	Kg 10,50 €	0,150	1,575	0,200	2,10
Bettes	botte 1,50 €	0	0	1	1,50
Betterave	Kg 3,50 €	0	0	0,500	1,75
Rutabaga	kg 2,30 €	0,500	1,15	0,700	1,61
Chou frisé non pom-mé	botte 1,50 €	1	1,50	0	0
	<b>Valeur</b>		<b>7,455 €</b>		<b>12,525 €</b>

#### Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h,  
- un e-mail : [paniers@epi-jdb.fr](mailto: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](http://www.epi-jdb.fr)  
Mail : [contact@epi-jdb.fr](mailto:contact@epi-jdb.fr)

**Malgré la neige et le froid, l'équipe de jardiniers s'active pour protéger nos premiers semis et cultures extérieures de l'année.**

**Bienvenue au nouvel encadrant qui vient de rejoindre notre équipe pour pallier au départ de Mélanie partie en congé maternité.**



