



GRATIN DE NAVETS AUX FRUITS SECS

6 personnes

- 1 botte de navets (soit 500 à 700 g)
- 100 g de mélange de fruits secs : pruneaux, figues, dattes ou/et abricots, noix, etc
- 10 cl de crème
- 1 jaune d'œuf

Couper les navets en fins bâtonnets. Les faire revenir au beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient fondants (soit 10 à 15 mn). Saler et poivrer.

Couper les fruits secs en petits dés et les mélanger aux navets. Déposer le tout dans un plat réfractaire.

Battre la crème et la mélanger au jaune d'œuf.

Finition : remettre les navets 5 mn au four, puis les recouvrir du mélange crème-jaune d'œuf et faire dorer sous le grill 5 à 10mn.

SOUFFLÉ À LA CAROTTE

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de carottes
- 6 œufs
- 100 g de beurre
- 40 g de farine
- 25 cl de lait
- 2 c. à soupe de gruyère râpé
- sel et poivre

Epluchez les carottes, faites-les cuire 30 min à l'eau bouillante salée ou à la vapeur. Egouttez et mixez-les en purée.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes à la purée de carottes, mélangez bien.

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).

Faites fondre le beurre, ajoutez la farine, remuez et laissez épaissir. Ajoutez le lait, fouettez en laissant épaissir, salez, poivrez et ajoutez le gruyère. Ajoutez la purée de carotte et mélangez.

Battez les blancs en neige et incorporez-les.

Versez le tout dans un moule à soufflé beurré. Placez dans un bain-marie et faites cuire 30 min environ.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2012 — SEMAINE 08

| 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 |
| Betterave cuite kg | 3,50 € | 0 | 0 | 0,500 | 1,75 |
| Carotte kg | 2,30 € | 0,800 | 1,84 | 1 | 2,30 |
| Céleri rave kg | 2,60 € | 0,600 | 0,60 | 0 | 0 |
| Chou de Bruxelles kg | 3,70 € | 0,400 | 1,48 | 0 | 0 |
| Mâche kg | 10,50 € | 0,150 | 1,575 | 0,200 | 2,10 |
| Navet kg | 2,30 € | 0,500 | 1,15 | 0,600 | 1,38 |
| Oignon kg | 2,60 € | 0 | 0 | 0,600 | 1,56 |
| Radis kg | 2,60 € | 0 | 0 | 0,300 | 0,78 |
| Sauge botte | 1,00 € | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Topinambour kg | 2,20 € | 0 | 0 | 0,800 | 1,76 |
| Valeur | | | 7,61 € | | 12,63 € |

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

Nos amies les topi !

Ah ! Les topinambours ! Un subtil goût d'artichaut, une texture proche de la pomme de terre... mais pour beaucoup, un légume difficile à digérer !

La faute à qui ? à l'inuline, non assimilée par l'organisme.

Pour y remédier, des petits trucs de grand-mère : ajouter à l'eau de cuisson du bicarbonate de soude, une branche de céleri ou des feuilles de sauge... Ou les cuire à la vapeur !

EPI recrute des ouvriers maraîchers

De nombreux jardiniers finissent leur contrat dans les semaines à venir. Nous recrutons actuellement (contrats CAE) : si vous connaissez des personnes intéressées, qu'elles n'hésitent pas à nous envoyer leur CV, accompagné d'une lettre de motivation et d'une fiche d'opportunité.

EPI—les Jardins du Breil sur Facebook

Vous souhaitez suivre la vie des jardins chaque semaine ?

Retrouvez-nous sur Facebook, devenez notre ami, aimez la page panier EPI, parlez-en à vos amis !

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

