

À TABLE!

GRATIN DE COURGE MUSQUÉE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de courge
- 2 oignons
- fromage râpé (100 g environ)
- crème liquide (10 cl) et/ou lait de coco
- curry et muscade
- sel, poivre
- facultatif : 2 tranches de lard

Préparation de la recette :

Faites rissoler quelques oignons dans un peu d'huile. Découpez la courge, préalablement épluchée, en petits dés. Faites-les précuire à la sauteuse dans un peu d'huile (environ 10 mn)

Faites préchauffer le four à 250°C.

Disposez la courge et les oignons dans un plat à gratin, ajoutez de la crème (et/ou du lait de coco), du curry en poudre, du sel, du poivre, et un peu de muscade. Mélangez. Recouvrez de fromage râpé et mettez à four chaud comme pour un gratin classique.

En cours de cuisson, on peut ajouter du lard. Le gratin est prêt lorsque le fromage est bien doré

Duo	Famille	Total	évolution
218	67	285	0

TOURTE AUX BETTES

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 600 g de hachis porc/veau
- 1 à 1,2 kg de blettes
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 1/2 dl de crème
- 1 œuf battu
- persil, sel et poivre
- 500 g de pâte Brisée

Préparation de la recette :

Laver à grande eau les blettes.

Les cuire à découvert dans l'eau bouillante salée durant 10 min.

Les égoutter, laisser refroidir et presser pour extraire l'eau de cuisson.

D'autre part dans une poêle, faire cuire les oignons hachés et ajouter ensuite le hachis de viande, l'étendre et l'écraser à la fourchette (à feu vif afin d'évaporer le liquide rendu par la viande).

Lorsque la viande commence à colorer, ajouter l'ail et après quelques minutes, incorporer le hachis de blettes et mélanger.

Verser la crème, faire chauffer le tout en mélangeant, afin d'éliminer l'excédent d'eau amené par les légumes.

Rectifier l'assaisonnement et ajouter le persil.

Garnir une tourtière beurrée avec la pâte Brisée étalée sur 3 à 4 mm d'épaisseur et piquer le fond.

Répartir le mélange de blettes et de viande.

Dorer les bords avec l'œuf pour souder une fine abaisse de pâte qui va couvrir le tout.

Pratiquer quelques petites ouvertures pour laisser échapper la vapeur.

Dorer le tout.

Enfourner à four chaud à 210°.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 10

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
bette	kg	2,20€	0	0	0,800	1,76
carotte*	kg	2,30€	0,700	1,61	0,700	1,61
courge musquée	kg	2,20€	0,600	1,32	1,000	2,20
mâche	kg	11,00€	0,200	2,20	0,300	3,30
navet	kg	2,20€	0	0	0,300	0,66
sauce tomate	unité	2,30€	1,000	2,30	0	0
soupe	unité	3,00€	0	0	1,000	3,00
		Valeur	7,43 €		12,53 €	

* fournie par SARL PODER, 29420 Plouvorn. Issue de l'AB

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



RESEAU COCAGNE

La côte de bette (ou blette)

Egalement connue sous le nom de « poirée », « joutte » ou « jotte », la bette est une plante herbacée de la famille des Chénopodiacées. On peut les consommer pour ses côtes (ou « cardes ») ou pour ses feuilles qui se cuisinent comme des épinards. Originaire d'Europe méridionale, ce légume dérivant probablement de la betterave sauvage est appelé dans l'antiquité beta chez les Romains et signalé par plusieurs auteurs de l'Antiquité, dont Pline l'Ancien.

C'est une plante qui figurait parmi les plantes potagères recommandées dans le capitulaire De Villis au Moyen Âge sous le nom de beta, sans qu'on sache précisément s'il s'agissait de variétés cultivées pour