

# À TABLE!

## FLAN AUX BETTES

Temps de préparation : 30 minutes  
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- une botte de bettes
- 4 œufs
- 2 c. à soupe de fromage blanc
- sel, poivre
- ciboulette
- oignon
- fromage râpé

Préparation de la recette :

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 ajouter le fromage blanc, les œufs, l'oignon haché. Assaisonner et rajouter le fromage râpé.

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

Duo	Famille	Total	évolution
212	67	279	0

## POTÉE AUX NAVETS

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 6 grosses pommes de terre
- 200 g de lard fumé
- 6 navets
- lait
- beurre
- sel et poivre
- noix de muscade
- fromage râpé (type emmental)

Préparation de la recette :

Eplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.

Eplucher les navets, les couper également en quartiers.

Faire rissoler le lard coupé en morceaux, dans du beurre.

Déglacer avec un peu de lait.

Ajouter pommes de terre et navets.

Et recouvrir aux 2/3 de lait  
Saler et poivrer. Ajouter un peu de noix de muscade.

Laisser mijoter à feu doux, surveiller la cuisson des pommes de terre et des navets

Parsemer quelques pincées de fromages râpés, c'est prêt!

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 – SEMAINE 15

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	botte	1.80€	0	0	1.000	1.80
épinard	kg	4.20€	0.500	2.10	0	0
navet	botte	2.00€	1.000	2.00	0	0
oignon blanc	botte	2.00€	1.000	2.00	1.000	2.00
poireau	kg	2.50€	0	0	1.000	2.50
pomme de terre	kg	1.90€	0.700	1.33	1.100	2.09
soupe	unité	3.00€	0	0	1.000	3.00
topinambour	kg	2.30€	0	0	0.500	1.15
		<b>Valeur</b>		<b>7.43 €</b>		<b>12.54 €</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 54 52 71**

Les sources du P'tit Bio :

[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)



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)

[facebook.com/epi.jardinsdubreil](https://facebook.com/epi.jardinsdubreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)



RESEAU COCAGNE

### Silence...ça tourne!

Une équipe de tournage de l'association « Terre en Vue » est venue ce lundi 8 avril aux Jardins du Breil pour découvrir notre activité, filmer des séquences d'une journée typique de travail et interviewer les permanents et quelques salariés. Le tout sera compilé dans un film documentaire d'une vingtaine de minutes présentant diverses initiatives locales de distribution en circuit-court. Première diffusion prévue début juin au CRIJ (centre régional d'information jeunesse) à Rennes.

### L'oignon blanc... star du printemps?

La saison de l'oignon blanc débute tout juste et se terminera en juin. Souvent consommé cru, il relève les salades et les recettes de crudités. Sels minéraux, oligo-éléments, vitamines A, B et C... L'oignon blanc sait se faire apprécier tant pour son goût particulier que pour ses bienfaits pour la santé.