

# À TABLE!

## GRATIN DE NAVETS PRIMEURS AU PARMESAN

Temps de préparation : 10 mn  
Temps de cuisson : 30 mn

Ingrédients (pour 2 personnes)  
Une botte de navets primeurs  
50 g de parmesan  
un peu de beurre

### Préparation

- 1 Faire cuire les navets à l'eau une quinzaine de minutes.
- 2 Les couper en rondelles et les disposer dans un plat allant au four en alternant du parmesan entre chaque couche.
- 3 Finir par une couche de parmesan et quelques copeaux de beurre.

Duo	Famille	Total	évolution
214	67	281	+2

## POÊLÉE DE POMMES DE TERRE ET NAVETS PRIMEURS

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 5 minutes

Ingrédient:

Pour 2 / 3 personnes

- 3 pommes de Terre
- 4 navets primeur
- 2 tiges d'aillet
- 1 oignon nouveau

Laver les légumes à l'eau claire sans enlever la peau.

Couper les fanes des navets et des oignons nouveaux.

Cuire les pommes de terre 15 minutes au cuit vapeur et 8 minutes pour les navets et les oignons.

Peler et couper les pommes de terre et les navets en rondelles et l'oignon en deux.

Faire fondre le beurre et l'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir tous les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés avec l'aillet découpé en rondelles.

Saler et poivrer à la fin.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 16

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
betterave cuite	kg	3.70€	0.300	1.11	0.300	1.11
échalote*	kg	5.00€	0.150	0.75	0	0
épinard	kg	4.20€	0	0	1.000	4.20
navet	botte	2.00€	1.000	2.00	1.000	2.00
oignon rosé*	kg	2.50€	0	0	0.600	1.50
pomme de terre	kg	1.90€	1.200	2.28	1.300	2.47
salade	kg	1.20€	1.000	1.20	1.000	1.20
<b>Valeur</b>			<b>7.34 €</b>		<b>12.48 €</b>	

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

### 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

### Navet primeur... tout doit disparaître!

Cela ne vous aura pas échappé, le navet primeur est de retour dans les paniers, une semaine seulement après sa première apparition. En effet, le navet primeur se distingue du navet classique par sa forme, ses qualités gustatives et... sa capacité à se conserver une fois arrivé à maturité. Un coup de chaleur prolongé peut avoir raison de la récolte entière. Alors profitez-en tant qu'il est encore temps!

### Les CE1-CE2 de l'école de Villeneuve à la découverte des Jardins du Breil

En fin de semaine dernière, comme nous vous l'avions annoncé, de jeunes écoliers sont venus découvrir durant tout une matinée le maraîchage biologique aux portes de leur ville. Planter des pommes de terre, reconstituer la vie d'un légume, composer un panier de saison... Autant d'activités qui ont permis à nos chérubins de découvrir, de comprendre et d'expérimenter les bienfaits de l'agriculture bio!