

# À TABLE!

## GRATIN DE CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE

Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :  
- 6 à 7 pommes de terre  
- 1 chou-fleur  
- 75 g de fromage râpé

Pour la béchamel :  
- 40 g de farine  
- 40 cl de beurre  
- 60 cl de lait

Préparation de la recette :  
Peler les pommes de terre.  
Séparer les bouquets du chou-fleur et les rincer à l'eau claire  
Dans une cocotte minute, faire cuire d'abord les pommes de terre pendant 10 min.  
Pendant ce temps, préparer la béchamel : faire fondre la farine dans le beurre jusqu'à ce qu'elle forme des petites boules puis ajouter progressivement le lait froid. Laisser épaissir un peu sur le feu.  
Ouvrir la cocotte, ajouter le chou-fleur, laissez mijoter 5-6 minutes.  
Dans un plat à gratin, mettre les pommes de terre et les chou-fleur en alternance, napper de béchamel, saupoudrer de fromage râpé.  
Mettre au four position GRILL pour gratiner.

Duo	Famille	Total	évolution
215	67	282	+1

## TIAN DE BLETTES

Temps de préparation : 45 minutes  
Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :  
- 1 bouquet de feuilles de blettes  
- 1 tasse de riz rond  
- 1 oignon  
- 2 ou 3 gousses d'ail (selon les goûts)  
- 100 g de petit salé maigre  
- 100 g de parmesan  
- 3 œufs  
- Persil  
- sel, poivre  
- Huile d'olive

Préparation de la recette :  
Faire "crever" le riz 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egoutter et réserver.  
Faire doucement revenir dans de l'huile d'olive l'oignon finement haché, y ajouter l'ail émincé et le petit salé débité en petits dés. Laisser dorer un petit moment. Réserver.  
Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).  
Prendre uniquement les feuilles de blettes (les côtes pourront servir pour un gratin à la béchamel), par petites quantités, rouler les feuilles et les couper en très fines lanières.  
Les laver dans plusieurs eaux (j'utilise l'essoreuse à salade, très pratique) jusqu'à ce que l'eau ne soit presque plus verte.  
Bien les essorer (essoreuse ou torchon propre) et les déposer dans un grand saladier.  
Adjoindre les œufs battus en omelette, le parmesan, le riz, les oignons et petit salé, poivrer et surtout être très prudents avec le sel (je n'en mets pas)... Bien mélanger le tout très soigneusement et déposer dans une tourtière huilée en tassant la préparation.  
Enfourner à four chaud, durant 40 min environ. Le dessus doit être bien doré.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 17

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	1.60€	0.700	1.12	1.500	2.40
chou-fleur*	unité	2.00€	1.000	2.00	1.000	2.00
ciboulette	botte	1.00€	1.000	1.00	1.000	1.00
navet	botte	2.00€	0	0	1.000	2.00
oignon blanc	botte	2.00€	1.000	2.00	1.000	2.00
pomme de terre*	kg	1.90€	0	0	1.500	2.85
salade	kg	1.20€	1.000	1.20	1.000	1.20
		<b>Valeur</b>		<b>7.32€</b>		<b>12.45€</b>

\* fourni par SARL PODER, 29420 Plouvorn. Issu de l'AB  
\* fournie par EARL LESNÉ, 35350 Saint-Mélor des ondes. 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://www.facebook.com/epi.jardinsdubreil)  
[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)



RESEAU COCAGNE

### Les plantations s'enchaînent aux Jardins

L'arrivée du beau temps a enfin permis à l'équipe de s'attaquer aux travaux de plantation. Aubergines, courgettes, poivrons, concombres, tomates, courges, etc. Désherbage et arrosage sont dorénavant au programme chaque jour. L'ouverture et la fermeture des serres lors des journées ensoleillées sont deux tâches sine qua none de la réussite des cultures. Mercredi dernier, 51° ont été relevés sous une serre... Inutile de préciser l'utilité de la ventilation!

### Une histoire de ciboulette...

On imagine que quelques uns d'entre vous ont entrepris une culture de ciboulette sur le rebord du balcon. Quelques conseils: gardez une terre bien humide (pas d'objection particulière vis-à-vis du soleil et désherbez souvent). Les tiges coupées dépériront, d'autres apparaîtront de la base. Lorsqu'elle fleurit, la tige se durcit et devient impropre à la consommation. La fleur néanmoins est excellente en salade (petit goût d'échalote).