

À TABLE!

NAVETS À L'ORIENTALE

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 55 mn

Ingrédients

- 8 navets moyens / 3 oignons,
- huile d'olive,
- 1 cube de bouillon de volaille,
- cumin et curry en poudre,
- 150 g d'amandes effilées
- raisins secs noirs

Eplucher les navets et oignons puis couper les navets en quartiers généreux. Faire chauffer 1 litre d'eau avec un bouillon de volaille.

Faire revenir les oignons dans 2 bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à suintement.

Ajouter aux oignons 3 c.à soupe de bouillon puis ajouter les navets. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter le cumin et le curry en poudre, 2 c. à soupe de bouillon. Laisser imprégner. Ajouter enfin les raisins secs et le bouillon de volaille restant. Laisser mijoter à feu très doux.

Enfin, disposer 10 minutes avant la fin de cuisson les amandes effilées et laisser terminer la cuisson.

POTAGE AUX POIREAUX GRATINÉ

Rapide et facile, cette recette va vous faire aimer l'hiver!

Couper les blancs de poireaux en tronçons

Eplucher les pommes de terre et les couper en 4 morceaux.

Faire fondre le beurre dans une sauteuse à feu moyen

Ajouter les blancs de poireaux et les laisser fondre pendant 7-8 minutes

Mouiller avec le bouillon

Ajouter les pommes de terre et le laurier.

Laisser cuire à découvert pendant 40 minutes à petit bouillon

Saler et poivrer à votre convenance.

Retirer la feuille de laurier

Mixer la soupe grossièrement et la verser dans 4 gros bols à gratinée

Déposer une tranche de pain de campagne sur chaque bol et saupoudrer de gruyère râpé

Donner un tour de moulin à poivre sur chaque bol

Gratiner les bols en les enfournant 5 à 10 minutes sous le grill du four préalablement chauffé à 210°.

Servir bien chaud.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 04

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	0	0,500	1,85
carotte	kg	2,30€	0	0	1,100	2,53
courge musquée	kg	2,20€	0,500	1,10	0	0
mesclun	kg	11,00€	0,200	2,20	0,300	3,30
navet	kg	2,30€	0,300	0,69	0,300	0,69
poireau	kg	2,50€	0,800	2,00	1,100	2,75
radis noir	unité	1,30€	1	1,30	1	1,30
		Valeur		7,29 €		12,42 €

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

L'Arrosoir

Le Réseau Cocagne édite chaque trimestre le journal « L'Arrosoir » que vous trouverez la semaine prochaine dans votre panier. Pour être au courant de la vie des Jardins, de leur fonctionnement et connaître ses acteurs.

www.reseaucocagne.asso.fr



RESEAU COCAGNE

En ce moment aux jardins: les semis...

Betterave, oignon blanc, navet, pomme de terre, carotte... Les semis se succèdent en ce moment sous les serres et dans les champs. Mais la prudence est de rigueur pour ces deux derniers car le sol, encore gorgé d'eau, pourrait entraîner le pourrissement des germes. Le temps sec de ce début de semaine devrait donc être le moment idéal!

Duo	Famille	Total	évolution
207	75	282	-4