

À TABLE!

GRATIN DE BLETTES ET POMMES DE TERRE

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de pomme de terre
- 4 à 5 blettes fraîches
- 1 petite brique de béchamel (ou « maison » !)
- gruyère râpé
- chapelure

Préparation de la recette :

Eplucher les pommes de terre et les couper en morceaux ainsi que les blettes (côtes et cardes). Plongez-les dans une marmite d'eau salée et mettez-les à bouillir. A partir de l'ébullition, laissez blanchir durant une quinzaine de minutes.

Après les avoir égouttés, disposer les légumes en alternant une couche de pommes de terre avec une couche de blettes. Deuxième option : Réaliser un « gratin bigout » en disposant les pommes de terre sur la moitié gauche et les blettes sur la moitié droite par exemple.

Verser ensuite la sauce béchamel puis parsemer de gruyère râpé et de chapelure selon votre convenance.

Mettre le tout au four à 180°C pendant 20 minutes.

POTAGE À LA MUSQUÉE ET AU BASILIC

Temps de préparation : 25 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de courge musquée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pomme de terre
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1/2 l de bouillon de volaille
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Basilic

Préparation de la recette :

Épluchez la courge musquée, retirez les pépins et coupez en dés. Épluchez et coupez la pomme de terre.

Faites revenir l'ail et l'échalote hachées dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajoutez les dés de courge, le bouillon de volaille bouillant, la pomme de terre, le sel, le poivre, portez à ébullition et faites cuire doucement pendant 30 min.

Passez le tout au mixer pour obtenir un velouté.

Au moment de servir, ajoutez, le jus de citron, la cuillerée d'huile d'olive restante et du basilic haché. Servez chaud dans des petites assiettes ou bols.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 42

Produits d'origine Ile-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
basilic	unité	1.00€			1	1.00
blette	unité	1.20€	1	1.20	1	1.20
courge musquée	kg	2.40€	1	2.40	1	2.40
courgette	kg	2.30€			0.500	1.15
oignon jaune	kg	2.50€	0.500	1.25	0.500	1.25
poivron	kg	3.50€	0.200	0.70		
pomme de terre	kg	1.90€	1	1.90	1.100	2.09
tomate cerise	kg	7.00€			0.200	1.40
tomate paola	kg	2.60€			0.800	2.08
		Valeur		7.45€		12.57€

Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@epi-jdb.fr

- un coup de fil : **02 99 54 52 71**



Tél. 02 99 60 67 27

site web : www.epi-jdb.fr

Mail : contact@epi-jdb.fr

facebook.com/epi.jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

Le Galléco, monnaie solidaire, en distribution depuis le 21 septembre

Aujourd'hui, plus de 5000 gallécocs sont en circulation dans les pays de Rennes, Redon et Fougères. Cette monnaie solidaire, à l'instar d'initiatives similaires sur les territoires, ne répond qu'au seul et unique besoin d'intermédiaire économique. Pas de spéculation et une dynamisation de l'économie locale. De nombreux commerces acceptent les gallécocs. Nous souhaitons bonne chance à l'association et qui a initié le projet.

Plus d'infos: facebook.com/assogallico

Les consommateurs européens font confiance au bio

La commission européenne vient de publier les résultats de l'enquête qu'elle avait lancée dans le cadre de la révision de la politique européenne sur l'agriculture biologique. Résultat: 71% des répondants ont déclaré faire confiance aux produits bio. La première motivation d'achat étant d'ordre environnemental, secondé par le souci de ne pas consommer d'OGM et de pesticides



RESEAU LOCAL