

À TABLE!

HACHIS CANARD ET POTIMARRON

Temps de préparation: 30 minutes
Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes:

- 500g de viande de canard (ex: filet)
- 1 potimarron
- 1 gros oignon
- beurre, lait
- emmental râpé
- sel, poivre, ail
- 1 bouquet garni

Préparation:

Couper le potimarron en dés, plongez-le dans une casserole d'eau salée et ajoutez-y un bouquet garni et deux gousses d'ail écrasées et dégermées. Portez à ébullition et laissez cuire pendant une quinzaine de minutes.

Pendant ce temps, coupez le canard en gros morceau et saisissez-le à feu vif avec de l'huile d'olive, salez, poivrez et réservez. Faites revenir l'oignon préalablement haché dans le récipient utilisé pour la viande. Hachez les morceaux de canard et ajoutez-les aux oignons. Vous pouvez également, à mi-cuisson, ajouter un fond de veau dégraissé. Revenez à votre potimarron. Egouttez. Ecrasez les morceaux à la fourchette, ajoutez le lait (hors du feu) progressivement jusqu'à la consistance souhaitée. Ajoutez également quelques noisettes de beurre et mélangez à la cuillère en bois. La purée doit être onctueuse mais pas liquide!

Dans un plat à gratin, étalez le mélange viande/oignon puis étalez la purée dessus. Ajoutez un tour de moulin de poivre, disposez le fromage râpé et quelques morceaux de beurre. Enfourez 20 minutes à 200°C

CÉLERI RÉMOULADE

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 céleri-rave
- 25 g (3/4 tasse) de mayonnaise
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- 1 cuillère à café de basilic (facultatif)
- 1 cornichon coupé en julienne (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de câpres
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Blanchir le céleri-rave dans de l'eau bouillante salée 6 minutes ou selon la grosseur. Retirer le céleri-rave, le peler et le couper en fine julienne.

Mettre le céleri-rave dans un bol avec les autres ingrédients. Mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Servir sur une salade de votre choix (laitue, mâche, endive, etc.) et accompagner de salami italien, selon votre goût.

LE P'TIT BI

ANNÉE 2013 — SEMAINE 44

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	
carotte blanche	kg	2.30€	0.500	1.15	1	2.30
céleri rave	kg	2.70€	0.500	1.35	0.500	1.35
courgette	kg	2.30€			0.500	1.15
oignon jaune	kg	2.50€			0.500	1.25
persil	botte	1.00€	1	1.00	1	1.00
pomme	kg	2.00€	0.500	1.00	1	2.00
pomme de terre (jeudi)	kg	1.60€	0.800	1.28		
potimarron vert	kg	2.50€	0.700	1.75	1	2.50
radis (mardi)	botte	1.20€	1	1.20	1	1.20
tomate paola	kg	2.60€			0.400	1.04
Valeur				7.45€		12.79€

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

twitter.com/JardinsduBreil

Le potimarron vert

Pas de grandes différences avec son cousin orange dans croissance, la forme ou le goût. Il est lui aussi considéré comme un puits de bonnes choses! Vitamines A, E et oligo-éléments sont très présents. La peau est un peu plus coriace que celle du potimarron orange. De toute façon, nous vous conseillons de consommer la peau qui concentre énormément d'éléments nutritifs. D'autant plus que les fins cuisiniers pourront jouer sur les textures différentes entre la chair et la peau. Faites-nous part de vos trouvailles!

Le retour de la liste d'attente

Depuis la semaine dernière, nous ne pouvons plus accueillir de nouveaux adhérents. Notre plan de culture ne nous permet pas de produire plus de 300 paniers par semaines. La liste d'attente refait son apparition pour la première fois depuis le printemps.

