

À TABLE!

LASAGNES CHÈVRE ÉPINARD

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

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg d'épinards
- 400 g de fromage de chèvre
- 200 g de gruyère râpé
- 1 paquet de feuilles de lasagne
- 2/3 l de sauce béchamel
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Préchauffez le four à 200°C (Th 6-7).
Saisissez les épinards, à feu doux, dans une casserole, puis enlevez l'eau résiduelle (n'hésitez pas à appuyer pour la faire sortir!).
Hachez-les grossièrement
Emiettez le chèvre.
Dans un grand plat à four beurré, posez une couche de lasagnes, puis une couche d'épinards, puis une couche de miettes de chèvre, puis un peu de béchamel, puis un peu de sel et de poivre, puis à nouveau une couche de pâtes...

Faites ainsi 2 ou 3 couches, en terminant par la béchamel et en recouvrant de gruyère râpé.

Laissez cuire environ 30 min et servez chaud, avec une salade aux noix.

CHOU DE PONTOISE AUX POMMES

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 1 chou de pontoise
- 4 pommes
- 1 oignon
- 4 c. à soupe d'huile de tournesol
- quelques herbes fraîches
- sel, poivre

Préparation :

Couper le chou en huit et le faire blanchir durant 10mn à l'eau bouillante salée. Faire revenir l'oignon dans l'huile de tournesol, ajouter le chou soigneusement égoutté et faire cuire à feu assez vif durant 10mn.

Ajouter les pommes coupées en quartiers et poursuivre la cuisson durant 5mn en remuant régulièrement. Ajouter les herbes de Provence, saler, poivrer, couvrir et terminer la cuisson à feu doux durant 5mn.

Cela accompagnera très bien du boudin noir ou blanc

Rappel: Pour commander du miel et du pain d'épices, livrés directement dans votre panier, contactez Mikael:

caramikamiel@gmail.com

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2013 — SEMAINE 45

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
aubergine	kg	3.70€		0.500	1.85
basilic	unité	1.00€	1	1.00	1
chou de pontoise	unité	2.70€	1	2.70	1
épinard	kg	4.20€	0.500	2.10	
mesclun	kg	11.00€		0.200	2.20
navet	kg	2.20€		0.500	1.10
poireau	kg	2.50€	0.400	1.00	0.500
poivron	kg	3.50€	0.200	0.70	
potimarron	kg	1.60€		1	1.60
tomate paola	kg	2.60€		0.300	0.78
Valeur				7.50€	12.48€

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 chou de Pontoise

la grosse pomme dense violacée du chou de Pontoise (Val-d'Oise), variété rustique et hivernale, est à nouveau cultivée. Le chou, dès la plus haute Antiquité, fut apprécié par la médecine car on lui prêtait entre autres vertus, celle d'empêcher l'ivresse. On précise même qu'il combat l'insomnie, rend les enfants robustes, calme les maux de tête et soulage les arthritiques! Aujourd'hui, on l'apprécie pour ses fibres et parce qu'il est peu calorique.

Source: <http://www.liv-raisonnature.com>

Le panier de la semaine prochaine

« Lundi chômé...drôle de panier! » En raison du 11 novembre, nous sommes contraints de vous proposer un panier orienté « conservation » avec moins de frais que d'habitude car moins de temps de récolte. C'est donc l'occasion de vous en donner la composition dès aujourd'hui!

Mâche (0.2kg duo/0.3kg fam), carotte orange (0.5/1), pomme de terre (0/1), céleri-rave (0.5/0.5), oignon jaune (0.4/0.6), potimarron orange (0.7/1)

