

À TABLE!

GRATIN DE POMMES DE TERRE BOURGUIGNON

Temps de préparation : 60 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 1 kg de pommes de terre Amandine
- 6 échalotes hachées
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 15 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 100 g de gruyère râpé
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Pelez les pommes de terre, les mettre à cuire 30 min, une fois cuites les passer sous l'eau, les couper en tranches, puis placez les rondelles dans un plat allant au four.

Salez, poivrez.

Dans un bol mélangez la crème, la moutarde, le jus de citron, la ciboulette, l'échalote hachée et le persil haché.

Versez sur les pommes de terre, parsemez de gruyère et enfournez à four chaud thermostat 6 pendant 15 min.

A table !



CHOUX DE BRUXELLES AU LARD EN COCOTTE

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

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de choux de Bruxelles
- 250 g de lard fumé
- 2 échalotes
- 100 g de beurre
- noix de muscade
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Nettoyer les choux, puis les laver en les plongeant dans plusieurs bains d'eau froide. Les mettre ensuite à cuire 15 à 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée. En fin de cuisson, les passer sous l'eau froide courante afin de les refroidir, puis les mettre à égoutter.

Détailler le lard en lardons, puis les faire revenir dans une cocotte beurrée et les laisser rissoler. Peler puis hacher les échalotes et les jeter dans la cocotte avec les lardons pour les faire colorer. Ajouter ensuite les choux de Bruxelles, les faire revenir avec le reste de la préparation.

Assaisonner en saupoudrant de sel, poivre et noix de muscade.

Bien remuer et servir immédiatement.

LE P'TIT BI

ANNÉE 2013 — SEMAINE 50

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	
chou de Bruxelles	kg	3.50€		0.500	1.75	
épinard	kg	4.20€		0.800	3.36	
mâche	kg	11.00€	0.200	2.20	0.350	3.85
navet	kg	2.20€	0.300	0.66	0.500	1.10
persil	unité	1.00€	1	1.00		
pomme de terre	kg	1.60€	0.500	0.80		
potimarron orange	kg	2.50€	0.700	1.75	1	2.50
topinambour	kg	2.30€	0.400	0.92		
	Valeur			7.57€		12.44€

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

« Finis tes épinards, tu seras fort comme Popeye! » Ou presque...

L'épinard est une plante potagère, annuelle ou bisannuelle, de la famille des Chénopodiacées. Originaire de l'Iran (il tire son nom du persan), il est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées pour ses qualités nutritionnelles.

Il est célébré dans la bande dessinée Popeye comme un légume riche en fer, qui donne sa force au héros, bien qu'en réalité sa teneur en fer ne soit pas particulièrement élevée.

Paniers et fin d'année

Merci de prendre connaissance du document accompagnant votre panier cette semaine. Il vous précise l'organisation des livraisons pour la fin d'année