

# À TABLE!

## GRATIN DE BETTES À LA PROVENÇALE

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

Ingrédients (pour 4 personnes) :  
- 1 kg de blettes  
- 1 ou 2 gousses d'ail  
- 1 bonne cuillère à soupe de persil haché  
- 1 verre de lait  
- 1 morceau de pain  
- 30 g de beurre  
- 20 cl crème fraîche fleurette  
- un morceau de comté  
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Nettoyer et couper en tronçons les feuilles et les côtes de blettes, les cuire dans un peu peu d'eau pendant 10 à 15 min.

Faire tremper le pain dans le lait.

Bien égoutter les blettes.

Mixer le pain, l'ail et le persil dans le lait avec du sel et du poivre.

Faire fondre le beurre dans une sauteuse, puis faire revenir les blettes pendant 5 min, ajouter le mélange de pain, d'ail et de persil puis la crème.

Vérifier l'assaisonnement, cuire 2 min.

Hors du feu, ajouter du comté râpé, mélanger et verser dans un plat à gratin. Couvrir de comté râpé.

## SALADE AU CHOU BLANC

Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :  
- 1/2 chou blanc  
- 1 pomme rouge  
- 2 carottes  
- 60 g de raisins secs  
- 1 oignon  
- 1 cuillère à café de moutarde  
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin  
- mayonnaise  
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Couper le chou le plus fin possible et le mettre dans un saladier.

Dans un bol, mélanger le vinaigre avec la moutarde. Saler, poivrer.

Ajouter cette "sauce" et l'oignon que vous aurez haché au chou. Couvrir avec du film de cuisine et mettre au frigo 1 heure, cela rendra le chou et l'oignon plus digestes !

Couper la pomme non pelée (c'est plus joli) en morceaux. Peler et râper les carottes. Ajoutez-les, ainsi que les raisins, dans le saladier contenant le chou et l'oignon.

Mettre la mayonnaise.

Bien mélanger et laisser au frais au moins 1 heure avant de servir.

Remarques :

Se mange très frais. Bien laisser reposer le chou et l'oignon 1 heure. La salade n'en sera que plus digeste et légère. Résultat surprenant ! Mes amis en redemandent !

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2014 — SEMAINE 12

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par FR-BIO-01		Prix JDB à l'unité	DUO		FAMILLE	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
bettes	botte	2.10€	1	2.10	0	0
betterave cuite	kg	3.70€	0	0	0.500	1.85
chou blanc	kg	2.20€	0.500	1.10	0.800	1.76
épinard	kg	4.40€	0	0	0.700	3.08
oignon jaune	kg	2.60€	0	0	0.400	1.04
radis noir	kg	2.40€	0.300	0.72	0	0
radis rose	botte	1.20€	0	0	1	1.20
salade	unité	1.10€	1	1.10	1	1.10
soupe	unité	3.00€	1	3.00	1	3.00
		<b>Valeur</b>		<b>8.02€</b>		<b>13.03€</b>



RESEAU COCAGNE



### Pour annuler un panier

**Avant le lundi 10h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

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



Tél. 02 99 54 52 71

site web : [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

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

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

### IMPORTANT

Merci de bien vouloir noter la nouvelle adresse mail

**[paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)**

A utiliser pour tous vos doublements, annulations, réclamations, etc...

### Une base de soupe... A assaisonner!

La soupe que nous vous proposons est composée de courge musquée, oignon et pomme de terre. Les trois ingrédients sont tous issus de notre production. Le but était bien évidemment de limiter les pertes de courges. Nous entrons également dans le mois le plus délicat du maraîchage où les cultures de printemps ne sont pas encore là et où les stocks hivernaux sont en chute. La soupe est donc aussi une solution idéale pour contrecarrer ces problèmes. **La soupe est volontairement peu assaisonnée afin de permettre à chacun de l'agrémenter à son goût!**