

À TABLE!

PATIDOU EN COCOTTE

Ingrédient par personne:

- 1 patidou
- 1 œuf
- 2 cuillères de crème fraîche
- fromage râpé
- sel et poivre

Préparation:

Découpez le chapeau du patidou et réservez-le. Evidez les graines à l'intérieur du légumes.

Enfournez votre patidou dans un four préchauffé à 200°C pendant 45 minutes. Lorsque le patidou est presque cuit, sortez-le du four, cassez un œuf dans la cavité, ajoutez deux cuillères de crème fraîche, du sel, du poivre et recouvrez de fromage râpé.

Remettez à cuire durant 15 minutes en replaçant le chapeau du patidou

GRATIN DE CHOU FRISÉ

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

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 700 g de chou frisé
- 15 cl de crème fraîche épaisse à 20 %
- une pincée de muscade
- 1 échalote ou un petit oignon
- 1 gousse d'ail
- chapelure
- gruyère râpé
- 1 l de bouillon de légumes

Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Rincer les choux frisés et les découper en fines lamelles.

Porter à ébullition une grande casserole de bouillon, y mettre les lamelles de chou et laisser 7 min à petits bouillons. Retirer du feu, égoutter, et plonger le chou égoutté dans l'eau froide.

Réserver.

Faire suer l'échalote coupée en morceaux avec la gousse d'ail hachée dans un peu de beurre.

Égoutter le chou, le mélanger dans un récipient (ou directement dans le plat à gratin) avec l'ail et l'échalote et la crème fraîche. Saler et poivrer, et ajouter une pincée de muscade.

Déposer le tout dans un grand plat à gratin, répartir dessus une couche de fromage râpé et une couche de chapelure.

Mettre au four à 200°C (thermostat 6-7) jusqu'à ce que le fromage soit doré.

LE P'TIT BI

ANNÉE 2014 – SEMAINE 2

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	
betterave cuite	kg	3.70€	0.400	1.48	0.400	1.48
chou frisé	kg	2.20€	0.700	1.54	1	2.20
mâche	kg	11.00€	0.200	2.20	0.300	3.30
patidou	kg	2.50€	0	0	0.700	1.75
poireau	kg	2.50€	0.900	2.25	1	2.50
pomme de terre	kg	1.60€			0.800	1.28
	Valeur			7.47€		12.51€

L'état des lieux après la tempête

Cela ne vous aura pas échappé, la fin d'année 2013 a été mouvementée... Les forts vents ont fait de nombreux dégâts aux Jardins du Breil. Cinq serres ont partiellement ou complètement été mises à nu, bâches éventrées. Heureusement, la douceur des températures nous laisse le temps d'effectuer les réparations sans trop y perdre au niveau des cultures.

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

Bonne et heureuse année 2014

Toute l'équipe d'EPI - Les jardins du Breil vous souhaite une bonne et heureuse année 2014. Nous espérons qu'elle sera favorable à vos projets.

Pour nous, ce sera l'année d'un nouveau départ. Pour ce faire, nous espérons pouvoir compter sur votre soutien et votre implication.

