

À TABLE!

GRATIN DE BLETTES

Temps de préparation : 40 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 kg de blettes
- 50 g de beurre
- 40 g de farine
- 50 cl de lait
- 3 jaunes d'oeufs
- 75 g de fromage râpé
- sel, poivre et noix de muscade

Préparation de la recette :

Cuire les blettes 20 minutes à l'eau bouillante. Les égoutter et les couper en morceaux.

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Beurrer un plat à four et y disposer les blettes.

Préparer la sauce béchamel : faire blondir la farine dans 30 g de beurre fondu sur feu moyen. Ajouter le lait, laisser épaissir en remuant puis assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade râpée.

Hors du feu incorporer les jaunes d'oeufs et le gruyère.

Verser la sauce sur les blettes et enfourner 20 minutes environ jusqu'à ce que le dessus soit doré.

LASAGNE DE CHOU FRISÉ

Temps de préparation : 25 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1/2 chou frisé bien croquant
- 3 tomates bien mûres (ou 1 boîte de tomates concassées)
- 150 g de tofu bien ferme
- 4 gros champignons de Paris frais (ou 1 petite boîte de champignons de Paris)
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 2 grosses gousses d'ail
- 1 oignon
- 25 cl de lait
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 3 cuillères à soupe de maïzena
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- une poignée de fromage râpé.
- épices à votre convenance (pour moi cumin, curry, paprika, gingembre, poivre gris et sel)

Préparation de la recette :

Préparer une béchamel light : dans une petite casserole, faire fondre la crème fraîche. Dès les premières bulles, ajouter la maïzena puis le lait, un peu de sel et de poivre (et de noix de muscade si vous avez) et laisser épaissir en touillant. Couper le feu dès que la béchamel commence à prendre. Préparer la sauce tomate : dans une casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'ail écrasé, l'oignon, le tofu coupé en tout petits dés, et les champignons. Ajouter les épices. Une fois que c'est bien roussis et que le tofu a pris le goût des épices, ajouter les tomates coupées en petits dés et le concentré de tomates avec un demi-verre d'eau. Préchauffer le four à 250°C (thermostat 8). Dresser les lasagnes : dans un plat à gratin, disposer une couche de feuille de choux, puis une couche de tomate (la moitié de la préparation), puis une couche de béchamel (un tiers). Recommencer encore une fois et terminer par une couche de choux et le dernier tiers de béchamel. Parsemer d'un peu de gruyère râpé. Enfouir pendant 20-25 minutes. C'est prêt quand l'eau rendue par le chou est évaporée et que le dessus est bien doré. Le chou doit rester croquant.

LE P'TIT BI

ANNÉE 2014 — SEMAINE 45

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Mon-	Q	Montant
mâche	kg	11.50	0.2	2.30 €	0.3	3.45 €
blette	botte	2.00 €	1	2.00 €	1	2.00 €
poivron	kg	3.40 €		0.00 €	0.4	1.36 €
tomate paola	kg	2.80 €		0.00 €	0.5	1.40 €
pomme de terre	kg	1.70 €	0.9	1.53 €	1	1.70 €
chou frisé	kg	2.20 €	0.5	1.10 €	1	2.20 €
navet	kg	2.20 €	0.5	1.10 €	0.5	1.10 €
total				8.03 €		13.21 €



Pour annuler un panier

Avant le lundi 10h

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr
- un coup de fil : 02 99 54 52 71



Tél. 02 99 54 52 71

site web : www.jardinsdubreil.fr

Mail : paniers@jardinsdubreil.fr

facebook.com/jardinsdubreil

twitter.com/JardinsduBreil

15 salariés participent aux cours d'informatique

Né d'une proposition d'un adhérent, le projet de dispenser des cours d'informatique en faveur des salariés directement aux Jardins a débuté. Ce sont 15 salariés (3 groupes de 5) qui y participent

Tous les paniers du 11 novembre seront décalés au 12 novembre

Vous en avez l'habitude, nous allons décaler les livraisons en raison du férié du 11 novembre. Tous les paniers habituellement livrés le mardi seront exceptionnellement livrés le mercredi 12 novembre. Grosse journée en perspective puisque nous assurerons le marché le matin et toutes les livraisons l'après-midi. Bien entendu, les adhérents abonnés à des dépôts du jeudi ne subissent aucune modification