

## LEGUMES D'OCTOBRE

Betterave rouge  
Brocoli  
Carotte  
Chou blanc  
Chou de Bruxelles  
Chou frisé  
Chou rouge  
Chou-chinois  
Chou-fleur  
Chou-rave  
Cima di Rapa  
Citrouille  
Courge  
Céleri  
Céleri branche

## GRATIN DE COURGE

### Ingrédients :

1 grande courge butteront  
0.5 dl. de demi crème  
0.5 dl. de lait  
2 cs de maïzena express pour sauce blanche  
2 cc de sel  
pas de poivre  
100 gr. de gruyère râpé



### Préparation:

Préchauffer votre four à 220 degrés.

Découper votre courge butteront : peler, enlever les pépins puis découper en lanières fines.

Placer dans votre plat à gratin. Dans un shaker, mettre votre demi crème et le lait (faire en deux fois), saler, mettre la maïzena express, beaucoup poivrer. Bien shaker et verser sur les lanières de butteront.

Saupoudrer de gruyère râpé. Recouvrir de papier d'aluminium. Mettre au four 1 heure à 220 degrés. Enlever l'aluminium, et laisser dorer durant 10-15 minutes.

Peut patienter au four recouvert encore bien 1 heure à 150 degrés.

## LES LEGUMES SE METTENT A LA PAGE !

08 novembre 2011- n°1

## LES LÉGUMES DANS TOUS LEURS ETATS

L'équipe des journalistes  
marmitons ...



Guillaume, Clotilde, Alessandra,  
Laura, Fleur, Léa, Eléa, Loïc, Maria,  
Erige, Amira, Malek,  
Julianne, Kim-Vy

Atelier Presse - Développement Durable

Sasserno 2011-2012

## Définition du bio :










L'agriculture biologique est une méthode de production agricole basée sur le respect du vivant et des cycles naturels, qui gère de façon globale la production en favorisant l'agro système mais aussi la biodiversité, les activités biologiques des sols et les cycles biologiques.

## Le label:



## GARDE UN OEIL SUR LES LÉGUMES !!!

Légume	provenance	prix
Salade laitue	Europe	2 e
Carotte	Espagne/Italie	1,39 e
Courgette	Espagne	1,69 e
Aubergine	Espagne	1,79 e
Tomate grappe	France	2,39 e
Chou fleur	France	1,99 e
Haricot	Kenya	8,72 e
Pomme de terre	France	2e
Poireau	France	4,48 e
Brocoli	Espagne	2e
Chou rouge	//////////	//////////
Endive	France	6,45 e
Epinard	France	10,32 e
Course	//////////	//////////
Oignon	Tasmanie	2e
Radis	Hollande	7,96 e
Asperge	//////////	//////////
Betterave	//////////	1,99 e
Concombre	France	0,75 e
fenouil	Italie	3,60 e

Légume bio	provenance	label	prix
Salade laitue	/////	/////	////
Carotte	France		1,69 e
Courgette	France		2,99 e
Aubergine	Espagne		2,69 e
Tomate	Espagne		3,38 e
Chou fleur	/////	/////	////
Haricot	/////	/////	////
Pomme de terre	Israël		1,19 e
Poireau	/////	/////	/////
Brocoli	/////	/////	/////
Chou rouge	/////	/////	/////
Endive	/////	/////	/////
Epinard	/////	/////	/////
Course	/////	/////	/////
Oignon	Hollande		2,99 e
Radis	/////	/////	/////
Asperge	/////	/////	/////
Betterave	Espagne		3,20 e
Concombre	France/Espagne		1,59 e
fenouil	Italie		5,38 e