

# Purée de topinambours et pommes de terre

500g de topinambours, 200g de pommes de terre, environ 150 ml de crème fleurette, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre

NB : pour rendre le topinambour plus digeste, rajouter une cuillère de bicarbonate dans l'eau de cuisson, et la changer plusieurs fois . Cuire les pommes de terre avec les topinambours dans la dernière eau de cuisson.

Épluchez les topinambours et les pommes de terre.

Coupez-les en morceaux grossiers et faites-les cuire environ 15/20 minutes à l'eau bouillante salée. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Si tout est bon, égouttez puis passez au moulin à légumes. Si besoin, utilisez le pied d'un mixeur plongeur pour mixer les topinambours. Ajoutez la crème, le sel, le poivre, et servez chaud accompagné d'un peu de mâche!

## Velouté de blettes

600 g de blettes, 1 cube de bouillon de légumes, 2 à 3 pommes de terre, 1 oignon, Sel, poivre, 20 g de beurre ou un filet d'huile d'olive, 10 cl de crème fraîche

Couper les tiges des blettes. Eplucher et émincer l'oignon. Eplucher et couper les pommes de terre.

Dans une grande casserole, mettre le beurre ou l'huile d'olive et revenir les oignons. Ajouter ensuite les pommes de terre puis les blettes. Faire revenir quelques minutes. Saler, poivrer, émietter le cube de bouillon de légumes et couvrir d'eau. Laisser cuire 20min. Mixer les blettes et pommes de terre avec 2 à 3 louches de bouillon, ajouter la crème fraîche, rectifier l'assaisonnement puis servir.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 10

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Betterave crue	2.60€/kg	0.5	1.30
Pomme de terre	2.20/kg	0.5	1.10
Mâche	13.20€/kg	0.18	2.38
Radis rose	1.70€/p	1	1.70
Blette	2.50€/b	1	2.50
			<b>8.98</b>

Pommes de terre : Maïwenn bio, Finistère

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Mesclun	13.20€/kg	0.22	2.90
Blette	2.50€/p	1	2.50
Topinambour	3.00€/kg	0.6	1.80
Radis rose	1.70€/p	1	1.70
Persil	1.30€/p	1	1.30
Betterave cuite	4.80€/kg	0.6	2.88
Chou rave	1.50€/p	1	1.50
			<b>14.58</b>

## Manger bio, si cher que ça?

Dans un contexte d'inflation, le légume bio est souvent décrié comme trop cher. L'association Bio en Haut-de-France a analysé le prix des légumes bio dans 3 circuits de commercialisation : en circuits-courts en comparaison aux légumes conventionnels en circuits-courts, en Biocoop, et dans les grandes et moyennes surfaces (GMS) en comparaison aux légumes conventionnels.

L'enquête a montré qu'il n'y avait pas de différence significative entre les légumes bio et conventionnels en circuits-courts (hormis haricots et mâche). En GMS, les prix étaient supérieurs aux autres circuits de vente, et la provenance des légumes bio est à 82% étrangère. Manger bio et local n'est donc pas plus cher, et plus sain!

Par ailleurs, pour réduire son budget alimentation sans rogner sur la qualité, d'autres leviers existent, comme l'expliquent Claude et Emmanuelle AUBERT dans leur livre *Manger sain pour 3 fois rien*, aux éditions Terre Vivante.

« La clé, c'est le choix de ce que nous mettons dans notre assiette, en particulier la proportion entre les aliments d'origine végétale et ceux d'origine animale. Parmi les premiers, on pense immédiatement aux fruits et aux légumes, mais on a tendance à oublier les céréales et les légumineuses, deux familles d'aliments à la fois très bon marché et excellentes pour notre santé. En leur donnant la place qu'elles méritent, tout en réduisant notre consommation de viande et de produits transformés, nous mangerons plus sainement en dépensant moins.

Quant aux fruits et aux légumes, ils sont moins chers qu'on ne le croit, à condition de les consommer en pleine saison et de privilégier les légumes connus sous nos latitudes (comme le chou, l'oignon ou la carotte)... »