



## CHOU CABU EN SALADE AUX LARDONS

Pour 4 personnes

- 1 petit chou cabu coupé en lanières de 1 cm x 4 cm,
- 125 g de lardons découennés fumés
- 125 g de fromage (Comté ou Emmenthal) coupé en dés de 1 cm,
- 2 échalotes épluchées, émincées,
- 4 brins de persil plat ciselé,
- sel, poivre,
- 6 c. à soupe de vinaigrette

Dans un saladier mélanger le chou et la vinaigrette. Réserver.

Dans une poêle faire revenir les lardons, les égoutter, les ajouter dans le saladier ainsi que le Comté, les échalotes et le persil. Mélanger et ajuster l'assaisonnement.

Mettre au frigo minimum 6 h (ou 1 journée) et servir frais.

## Venez faire votre marché aux Jardins !

Nous vous accueillons au Breil tous les  
jeudis soirs de 16 h à 19 h.

### ÇA N'A RIEN À VOIR

« La justice, c'est comme la Sainte Vierge, si on la voit pas de temps en temps, le doute s'installe. »

Michel Audiard

## OMELETTE AUX ÉPINARDS ET RADIS NOIRS À LA POMME

Préparation : 25 min - Pour 4 personnes

- 6 œufs
- 500 g d'épinard
- 1 radis noir
- 50 g de jambon blanc
- 1 tomate
- 1 pomme
- sel et poivre

Lavez les épinards. Égouttez-les bien, ensuite passez-les à la poêle à feu doux. Rajoutez-y une cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélangez de temps en temps pour que ça n'accroche pas. Épluchez le radis puis coupez-le en petits cubes. Faites la même chose pour le jambon, la tomate et la pomme.

Dès que les épinards sont réduits, mettez tous les autres ingrédients dans la poêle. Laissez cuire dix minutes environ à feu moyen. Salez et poivrez puis mélangez de temps en temps.

Pendant ce temps, cassez les œufs dans un saladier salez et poivrez puis battez-les. Dès que tout est cuit, mettez-y les œufs.

Pour la cuisson tout dépend de votre goût. Vous pouvez passer à table.

## TOPINAMBOURS À LA CRÈME

Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min -  
Pour 4 personnes

- 1 kg de topinambours
- 100 g de beurre
- 4 c. à s. de crème fraîche épaisse
- sel, poivre

Éplucher et laver les topinambours. Les plonger dans une grande casserole d'eau froide salée.

Faire bouillir pendant environ 30 min (vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau : il doit s'enfoncer très facilement).

Dans une casserole, faire fondre à feu doux le beurre avec la crème fraîche. Saler et poivrer.

Égoutter les topinambours et les recouvrir de sauce.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 1

## DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaïne – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ÉCOCERT EPI – 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unités)	2 parts (nombre d'unités)	4 parts (nombre d'unités)
Chou cabu	pièce	1,30	1,00	1,00	1,00
Pommes	kg	2,20	0,60	1,00	1,50
Radis noirs	kg	1,80	0,30	0,50	0,75
Roquette	botte	1,00			1,00
Salade	pièce	1,30			1,00
Topinambours	kg	3,00	0,50	0,80	1,00
Valeur →			4,66 €	6,80 €	11,25 €

La semaine prochaine (sous réserve) : chou de Bruxelles, navets, betteraves...

## LE CHOU

**L**E CHOU est une plante potagère de la famille de crucifères, c'est peut être la plus ancienne et la plus répandue des espèces herbacées qui ait servi d'aliment à l'homme. Les Romains considéraient le chou comme un remède, croyance que beaucoup partagent encore.

L'espèce qui nous intéresse ici est le chou dont on mange les feuilles. Il est formé d'une superposition de feuilles épaisses, lisses ou frisées, de couleur vert foncé ou clair ou encore rouge. La lumière n'atteignant pas le cœur, les feuilles intérieures sont plus pâles que les feuilles extérieures. Certains choux sont hâtifs (choux de printemps), d'autres sont des choux d'été et d'autres encore plus tardifs, des choux d'hiver.

La diversité des choux dépend d'une classification :

Le chou cabus, chou de pomme à tête dure et aux feuilles lisses.

Le chou de Milan, chou frisé aux feuilles pommées et très frisées.

Le chou rouge : pommé et lisse.

Le chou chinois : chou de forme cylindrique ressemblant à une laitue romaine.

Le chou peut être consommé cru, cuit ou fermenté (choucroute). La fermentation est obtenue par l'action du sel sur le chou.

Cru : le chou peut être râpé ou coupé, très délicieux en salade.

Cuit : le chou peut être cuit à l'étouffée, à la vapeur ou braisé. On peut le mettre dans les soupes, le farcir à la viande ou faire la fameuse saucisse aux choux dont voici la recette : Cuire le chou dans de l'eau salée. Quand le chou est cuit, l'égoutter. Le faire revenir en cocotte dans un peu de beurre roux, saler, poivrer, puis mettre les saucisses crues sur les choux. Laisser cuire à l'étouffée une petite heure, il faut que la saucisse soit fondante.



Rue Jean-Marie David  
Parc de la Teillais - 35740 Pacé  
Tél. 02 99 60 67 27  
Directeur : Patrick Blot  
courriel : epi.jdb@libertysurf.fr