



BROCHETTES D'ÉGLEFIN ET LEUR SALADE ÉPICÉE « CAROTTES ENDIVES POMMES »

Pour 4 personnes

Salade :

- 1 carotte
- 2 petites endives
- Le jus d'un citron
- 2 pommes vertes Granny
- 1 pincée de curry
- Sel, poivre
- Un filet d'huile d'olive.

Brochettes :

- 1 carotte
- Beurre
- 2 pommes rouges
- 500 g de filet d'églefin
- Une pincée de curry
- 1 c. à s. de graines de sésame.

Pelez la première carotte et les pommes vertes.

À l'aide d'un économètre, faites des tagliatelles de carotte et de pommes.

Arrosez du jus d'un citron.

Ajoutez une pincée de curry, sel et poivre.

Versez un filet d'huile d'olive, mélangez et réservez.

Pelez et coupez en huit rondelles la seconde carotte.

Faites revenir les rondelles de carottes quelques minutes à la poêle dans un peu de beurre.

Pelez et taillez les pommes rouges en cubes.

Ajoutez les cubes de pommes aux rondelles de carottes et poursuivez la cuisson sur feu doux quelques minutes.

Passez au grill les filets d'églefin environ 3 minutes de chaque côté.

Taillez les filets grillés en gros cubes.

Montez les 4 brochettes : commencez par une rondelle de carotte, intercalez les cubes de pommes et d'églefin et terminez par une rondelle de carottes.

Roulez les brochettes dans du curry et dans les graines de sésame.

GRATIN DE POIREAUX AU REBLOCHON

- 6 poireaux moyens
- 20 cl de Crème fraîche
- ½ reblochon
- 1 rocamadour
- chapelure
- beurre
- sel, poivre et muscade

Laver et couper les poireaux en tronçons réguliers de 10 cm sans conserver la partie trop verte et les faire cuire 10 min à la cocotte afin qu'ils restent fermes.

Gratter la croûte du reblochon et le couper en fine lamelles.

Couper le rocamadour en dés.

Beurrer un plat à gratin.

Poser au fond des tronçons de poireaux puis au dessus des lamelles de reblochon. Napper les lamelles de crème fraîche et ajouter les dés de rocamadour.

Poser à nouveau des tronçons de poireaux et alterner ensuite avec le fromage. Au dernier étage de votre gratin, terminez avec des lamelles de reblochon sans ajout de crème. Vous pouvez rajouter du rocamadour si un ne suffit pas.

Procéder à l'assaisonnement en sel, poivre et muscade tout au long des étages, puis saupoudrer à la fin de chapelure.

Faire cuire à four chaud en gratinant pendant 10 minutes.

Ce gratin peut être servi dans une galette bretonne ou bien dégusté avec une salade.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« C'est un surdoué tellement il est con. »

Brèves de comptoir (J.-M. Gourio)

Venez faire votre marché aux Jardins !

Nous vous accueillons au Breil (Rennes Villejean) tous les jeudis soirs de 16 h à 19 h.
Qu'on se le dise !

LE P'TIT BI

ANNÉE 2008 — SEMAINE 10

DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – 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)	
Carottes	kg	2,20	0,40	0,50	0,80
Cebette	botte	1,00		1,00	1,00
Coriandre	botte	0,70		1,00	
Mâche	kg	12,00	0,08	0,10	0,12
Poireaux	kg	3,00			0,80
Radis noir	botte	1,40			1,00
Radis roses	botte	1,40	1,00	1,00	1,00
Topinambours	kg	3,00	0,40	0,50	0,70
	Valeur →		4,44 €	6,90 €	11,50 €

Pour égayer vos toilettes (ou votre salon si vous êtes vraiment fan), téléchargez le poster des rébus du P'tit Bio ici : <http://www.box.net/shared/pgoai73swk>

LES RÉBUS DE LA SEMAINE



Les sources du P'tit Bio :
je-mijote.asteur.info
recettes.viabloga.com



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

