



SALADE DE POMMES DE TERRE AU CUMIN ET CORIANDRE

Pour 4 personnes

- 1 kg de pommes de terre à chair ferme
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 citron
- 4 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 10 cl d'huile d'olive extra vierge
- sel, poivre

Éplucher et couper grossièrement les gousses d'ail. Presser le citron de manière à extraire tout le jus. Équeuter et hacher finement la coriandre. Éplucher les pommes de terre et les couper en gros morceaux de taille équivalente.

Porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole à feu vif. Ajouter les morceaux de pommes de terre et les morceaux d'ail. Laisser cuire pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites mais encore bien fermes.

Égoutter les pommes de terre et les remettre ensuite dans une grande casserole sur un feu moyen. Verser l'huile d'olive, le jus de citron, le cumin, la coriandre hachée et bien mélanger.

Salier et poivrer selon vos préférences. Laisser 2 minutes sur le feu.

Servir tiède ou froid.

On peut laisser ces pommes de terre dans leur marinade au cumin pendant une nuit au réfrigérateur et les servir le lendemain sur un buffet froid accompagnant quelques merguez au barbecue (ben quoi, c'est le printemps...)

SALADE AUX RADIS ROSES ET À LA CORIANDRE

Pour 4 personnes - Préparation : 5 min

- 8 tranches de pain de campagne
- 2 bottes de radis
- 50 g de roquette
- 20 g de beurre demi-sel
- 1/2 bouquet de coriandre hachée
- 1 jus de citron
- 5 cl d'huile d'olive
- poivre

Coupez et jetez les tiges des radis. Lavez-les en les frottant et égouttez-les. Coupez-les en rondelles et mettez-les dans un saladier avec la roquette, la coriandre, le jus de citron et l'huile d'olive. Poivrez et laissez 30 min au réfrigérateur.

Tartinez les tranches de pain avec le beurre demi-sel et dégustez la salade de radis accompagnée de ces tartines.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« On ne devrait jamais quitter la main de l'enfant que l'on a été. »

Cervantès

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 !

**Et n'oubliez pas
le 10 avril, c'est l'assemblée
générale annuelle de EPI !**

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 13

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)
Batavia	pièce	1,30	1,00	1,00	1,00
Chou rave	kg	4,50			0,25
Coriandre	botte	0,80	1,00	1,00	1,00
Épinards	kg	4,50	0,20		
Navets	botte	1,80			1,00
Radis roses	botte	1,40	1,00	1,00	2,00
Soupe de courgettes	bocal	3,50		1,00	1,00
Valeur →			4,40 €	7,00 €	11,33 €

ŒUFS À LA COQUE À LA CORIANDRE

Pour 4 personnes - Préparation 10 min

- 8 œufs très frais
- 10 cl de crème liquide
- ½ bouquet de coriandre
- 5 cl de vin blanc liquoreux
- sel, poivre, piment d'Espelette
- fleur de sel

Hacher les feuilles de coriandre grossièrement. Verser la crème dans une casserole à feux doux et laisser épaissir pendant 4 minutes.

Ajouter les feuilles de coriandre hachées et le vin.

Mélanger et laisser cuire pendant 1 minute.

Réserver au chaud dans un bain-marie.

Faire bouillir de l'eau dans une casserole.

Ajouter et les œufs et les laisser cuire pendant 3-4 min.

Décapiter le sommet des œufs de manière que le jaune soit découvert.

Verser une cuillère à café de crème à la coriandre sur l'œuf et décorer avec une pincée de fleur de sel et une pincée de piment d'Espelette.

Servir accompagné de petits morceaux de pain que l'on pourra tremper à souhait dans le délicieux mélange.

Les sources du P'tit Bio :
www.goosto.fr
www.epicurien.be

Rébus précédents :
Oseille : Chourave ;
Père* - Cil
*Staline était « le petit père
des peuples »...



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