



POÊLÉE DE CREVETTES, CŒUR DE LAITUE ET CAMEL DE BETTERAVE

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

- 4 grosses crevettes /pers ou 6 moyennes
- 1 betterave rouge cuite coupée en dés
- 200 g de sucre
- 2 c. à s. d'eau
- 2 de vinaigre de xérès
- 6 cœurs de laitue
- 1 racine de gingembre frais taillé en brunoise
- 1 poivron rouge en brunoise
- 2 échalotes ciselées
- 6 tranches de citron
- 6 tranches de betterave
- Sel, poivre

Laver et tailler tous les légumes.

Préparer le caramel : dans une casserole mettre le sucre, l'eau et la betterave en dés. Cuire sur feu moyen jusqu'à obtention d'un caramel bien rouge. Hors du feu, ajouter le vinaigre de xérès puis filtrer le caramel sans écraser les betteraves.

Faire suer les échalotes dans l'huile d'olive, ajouter les cœurs de laitue puis assaisonner.

Cuire 4 min puis ajouter les brunoises, laisser cuire 2 min.

Poêler les crevettes et dresser sur assiette avec le citron et les fines tranches de betterave.

ROULADES DE JAMBON ET DE LAITUE À LA MENTHE FRAÎCHE ET SALADE DE RIZ AUX HERBES

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

- jambon cuit : 280 g
- feuilles de laitue : 12
- feuille de menthe : 2 c. à soupe
- persil haché : 2 c. à soupe
- sel, poivre
- mayonnaise : 3 c. à soupe
- crème fraîche : 4 c. à café
- riz long grain : 250 g

Coupez le jambon cuit en tranches très fine. Hachez le persil et la menthe.

Dans une casserole, mélangez le riz, 1/2 litre d'eau, sel, poivre. Portez à ébullition, couvrez, faites cuire 15 minutes environ à feu doux jusqu'à ce que le riz soit prêt et l'eau absorbée.

Versez dans un tamis. Placez sous eau froide courante jusqu'à refroidissement complet.

Égouttez à fond. Versez dans un saladier. Incorporez la crème à la mayonnaise.

Ajoutez au riz froid ainsi que 1 cuillerée à soupe de menthe finement coupée et le persil.

Mélangez délicatement. Couvrez. Mettez au réfrigérateur pendant la préparation des roulades.

Lavez les feuilles de laitue. Séchez-les dans du papier de cuisine. Retirez couenne et graisse du jambon.

Couvrez chaque feuille de laitue de 20 g de tranche fine de jambon.

Parsemez du reste de la menthe finement coupée. Roulez en roulades et maintenir ces roulades avec de petits bâtonnets de bois.

Servez avec le riz.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Tout le charme de l'Orient...
Moitié loukoum, moitié ci-
guë...L'indolence et la cruauté... En
somme le Coran alternatif. »

Michel Audiard (Le Guignolo)

LE P'TIT BI

ANNÉE 2008 — SEMAINE 15

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)	
Betteraves	kg	2,00	0,30	0,50	0,70
Carottes	botte	1,50			1,00
Épinards	kg	4,50			0,50
Mâche	kg	10,00			0,40
Navets	botte	1,80	1,00	1,00	
Oignons	botte	1,30		1,00	
Persil	botte	0,80	1,00		1,00
Radis	botte	1,40	1,00	1,00	1,00
Salade	pièce	1,30		1,00	
Valeur →			4,60 €	6,80 €	11,35 €

NB : pas de paniers ces deux prochaines semaines ! C'est la traditionnelle coupe pure de printemps. Rendez-vous semaine 18.

Qu'est-ce que c'est que cette patate ? Un nouveau rébus ? Nooooo ! Pour le savoir, rendez-vous jeudi soir à l'assemblée générale de EPI !



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