



SALADE DE CAROTTES AU PERSIL

Pour 8 personnes
Préparation : 5 min - Cuisson : 10 min

- 1 kg de carottes
- 1/2 bouquet de persil plat haché
- 2 gousses d'ail
- Vinaigre
- Huile d'olive
- Cumin
- Paprika
- Sel

Mettre les carottes et les gousses d'ail entières dans un autocuiseur et faire cuire 10 minutes à couvert. Écraser l'ail dans un saladier et y ajouter les carottes coupées en quatre. Ajouter le cumin, le sel, le paprika, le persil, l'huile d'olive et le vinaigre. Mélanger délicatement l'ensemble.

TARTE AUX CAROTTES ET AU PERSIL

- 300 g de pâte brisée
- 1 kg de jeunes carottes
- 1 œuf
- 100 g de crème fraîche
- sel, poivre,
- 1 gousse d'ail
- 1 gros bouquet de persil

Cuire la pâte 10 min à blanc. Couper les carottes en rondelles et les cuire à l'eau 15 min environ. Les égoutter puis les répartir sur le fond de tarte. Battre l'œuf avec la crème, l'assaisonnement, la gousse d'ail et le persil haché. Verser sur les carottes et faire cuire 40 min à four chaud.

(suite de la page 1)

Battre les 10 cl de crème avec le curry et un peu de sel ; lorsqu'elle est bien ferme, incorporer délicatement la ricotta en soulevant bien la masse. Ajouter ensuite les dés de pomme, la ciboulette et l'échalote confite. Vérifier l'assaisonnement en sel en poivre et en curry. Réserver.

Préparer une vinaigrette avec un peu d'huile d'olive, une pincée de curry, du vinaigre de Xérès et quelques dés des chutes de betterave. Assaisonner à votre convenance. Réserver.



Finition :

Chemiser les cercles qui ont servi à tailler la betterave soit avec du papier alu, soit avec du rhodoïd, et monter les feuilles en commençant par une tranche de betterave puis un peu d'appareil échalotes-pommes-ricotta. Faire la même chose une seconde fois et terminer par la feuille de betterave.

Démouler avec soin au minimum au bout de 2 heures.

ÇA N'A RIEN À VOIR

"Vivre simplement pour que simplement d'autres puissent vivre."

Gandhi

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 18

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 cuites	kg	2,60	0,30	0,50	0,80
Bettes	botte	1,50	1,00	1,00	1,00
Carottes	botte	1,50		1,00	1,00
Épinards	kg	4,50			0,30
Navets	botte	1,60		1,00	1,00
Oignons blancs	botte	1,30	1,00		1,00
Persil	botte	0,80	1,00	1,00	1,00
Radis roses	botte	1,40			1,00
	Valeur →		4,38 €	6,70 €	11,53 €

FEUILLES DE BETTERAVE AUX ÉCHALOTES CONFITES, POMMES CROQUANTES, RICOTTA ET CURRY LÉGER

Les sources du P'tit Bio :
maminaclaude.canalblog.com
www.linternaute.com
www.recettesdecuisine.tv

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 10 min
Repos au frigo : minimum 2 heures

- 2 betteraves cuites
- 1 pomme coupée en petit dés
- 2 càs d'échalotes ciselées
- 10 cl de crème liquide
- 3 càs de ricotta
- 1 càc + 1 pincée de curry de Madras
- 2 càs de ciboulette hachée
- Sel et poivre
- Un peu d'huile d'olive

Faire revenir les échalotes hachées dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient confites, ajouter alors les dés de pommes et les cuire à peine 1 min. Saler, poivrer, laisser refroidir et réserver.

Peler la betterave, la tailler en tranches d'1 mm d'épaisseur et avec un emporte-pièce de 7 cm de diamètre environ, faire 12 tranches de la même taille. Réserver.

(Suite au verso)



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