



## FESTIVAL DE LÉGUMES PRIMEURS

### La jardinière

Faites suer, 10 min dans du beurre (mêlé d'huile) 20 petits oignons blancs et 250 g de carottes primeur coupées en 4 dans le sens de la longueur.

Ajoutez 1 laitue coupée en 4, puis, 3 min plus tard, 500 g de petits pois et 250 g de dés de navets primeurs.

Salez et sucrez. Ajoutez 1 dl d'eau et laissez mijoter 30 min.

Les légumes doivent être cuits mais rester croquants.

### Potage printanier

Coupez en fines lanières 3 blancs de poireau, 1 romaine (ou 1 laitue), 2 pieds de céleri branche et ajoutez-les, avec 500 g de petits pois écossés à 2 l de bouillon de bœuf (ou de poulet). Rectifiez l'assaisonnement et laissez cuire 10 à 15 min. Juste avant de servir, ramenez la soupe à ébullition.

Dans un bol, fouettez 6 jaunes d'œufs et ajoutez, petit à petit, quelques louches de soupe.

Hors du feu, ajoutez le mélange d'œufs au potage et servez avec des croûtons dorés.

### Saveurs marines

Préparez un fumet de crustacés en faisant revenir, avec 2 échalotes, les têtes et les pattes de 20 crevettes roses, en les flambant avec du cognac puis en les mouillant avec 75 cl d'eau.

Ebouillantez, 5 min, 1 kg de petits pois, égouttez-les puis mixez-les avec le fumet. Servir avec les queues de crevettes juste poêlées.

## PAPILLONS AUX PETITS POIS

(recette sucrée - salée)

Préparation : 10 min - Cuisson : 30 min

- Pour 2 personnes
- 200 g de pâtes papillons
- 200 g de petits pois
- 1 gros oignon
- huile de tournesol
- sel
- Emmental râpé

Épluchez l'oignon et émincez-le. Faites-le revenir dans un faitout avec de l'huile. Lorsqu'il devient translucide, jetez-y les petits pois et recouvrez d'eau (2 fois le volume). Salez. Laissez cuire environ 20 minutes.

Au bout de ce temps, ajoutez de l'eau dans la casserole pour les pâtes (s'il en manque). À ébullition, jetez dans la préparation les papillons, laissez cuire 10 minutes après ébullition. Les pâtes vont gonfler et doivent absorber l'eau. Mélangez et servez dans des assiettes avec de l'Emmental dessus.

## ÇA N'A RIEN À VOIR

*« Après la guerre, deux choix s'offraient à moi : finir ma vie comme député, ou la finir comme alcoolique. Je remercie Dieu d'avoir si bien guidé mon choix : je ne suis plus député ! »*

sir Winston Leonard Spencer Churchill

## LE PETIT POIS

Bien qu'il appartienne à la famille botanique des légumineuses, le pois vert frais est une graine immature que l'on consomme comme un légume. Il fait partie des cinq principales cultures potagères du Canada et contient davantage de protéines que la plupart des autres légumes.

Le pois mange-tout, quant à lui, a une cosse moins coriace et plus sucrée et ses graines sont de très petite taille. Il se déguste donc entier, cosse et graines, et se trouve assez facilement sur les étales à l'état frais. En grains ou mange-tout, le pois frais renferme une grande variété de vitamines et minéraux.

# LE P'TIT BI

ANNÉE 2008 — SEMAINE 19

## 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)

## LE RÉBUS DE LA SEMAINE

Les sources du P'tit Bio :  
[www.linternaute.com](http://www.linternaute.com)  
[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)  
[www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr)



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