



PAILLASSON DE NAVETS ET DE POMMES DE TERRE

Pour 6 personnes

- 500 g de navets
- 500 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 1 c à soupe de persil haché
- 100 g de beurre
- sel poivre noix muscade

Épluchez les légumes, passez-les à la râpe (gros trous) pour les couper en julienne. Assaisonnez. Joignez l'oignon haché menu et le persil. Mélangez bien pour répartir l'assaisonnement.

Faites chauffer le beurre dans une poêle à revêtement antiadhésif, versez-y les légumes et laissez cuire en tassant bien pendant 7 à 8 min pour former une galette.

Lorsqu'elle est dorée en dessous, terminez la cuisson à four chaud pour faire dorer le dessus. Glissez-la ensuite sur le plat de service.

CHOU ROUGE ÉPICÉ

Pour 1 ou 2 pers. Préparation : 5 min.

Cuisson : 40 min

- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de coriandre moulu
- 1/2 c. à c. de cannelle moulue
- 1/4 c. à c. de muscade râpée
- 1 gros oignon, tranché finement
- 1/2 chou rouge finement tranché
- 1 c. à s. de cassonade
- 2 c. à s. de vinaigre de vin rouge
- sel et poivre fraîchement moulu
- 1 c. à s. de gelée de groseilles

Faire chauffer l'huile dans une casserole à fond épais, ajouter les épices et faire rissoler pendant 1 min. Ajouter l'oignon et le chou et faire rissoler 2 min.

Ajouter le sucre et le vinaigre, ainsi que le sel et le poivre, couvrir et laisser mijoter à feu doux 30 mn, en remuant fréquemment.

Ajouter la gelée de groseilles, mélanger bien et laisser cuire encore 5 min. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Servir chaud ou froid.

POTAGE JULIENNE AUX CHAMPIGNONS

- 100 g de carottes
- 50 g de navets
- 150 g de poireaux
- 150 g de champignons
- Feuille de céleri
- 1 petit oignon
- Sel, poivre
- 1 noisette de beurre

Nettoyer et laver soigneusement tous les légumes. Les tronçonner en petits dés.

Faire cuire entre 30 et 45 min (vérifier que tous les légumes soient parfaitement cuits et qu'ils soient juste recouverts de bouillon).

Saler, poivrer. Servir avec une noisette de beurre.

CRÈME DE CÉLÉRI-RAVE

Pour 4 personnes - Préparation: 15 min - Cuisson: 40 min

- 1 céleri-rave
- 1,5 litre de bouillon
- 1 œuf
- 1/2 dl de crème fraîche
- 4 c. à s. de riz
- Sel, poivre, persil

Épluchez le céleri et coupez-le en gros dés ; faites-le blanchir 5 min à l'eau bouillante salée.

Mettez le bouillon sur le feu ; lorsqu'il bout, versez-y les dés de céleri blanchis et le riz.

Laissez cuire 1/2 h, assaisonnez et passez au moulin à légumes.

Dans la soupière, mélangez le jaune d'œuf avec la crème et versez la soupe en remuant bien.

Servez saupoudré de persil.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Ce qui empêche les gens de vivre ensemble, c'est leur connerie, pas leurs différences... »

Anna Gavaldà
(Ensemble, c'est tout)

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 2

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	0,50	0,70	0,80
Céleri rave	kg 2,20	0,35	0,40	0,60
Chou rouge	kg 2,50			0,60
Coriandre	botte 0,70		1,00	
Cresson	botte 0,80	1,00		1,00
Navets jaunes	kg 2,00	0,35	0,50	0,70
Poireaux	kg 2,20		0,50	0,75
Pommes de terre	kg 1,60	0,50	0,75	1,50
Valeur →		4,37 €	6,70 €	11,15 €

Les sources du P'tit Bio :
www.coach-ligne.com
www.recettesdecuisine.tv
cuisinez.free.fr
www.marmiton.org

LES RÉBUS DE LA SEMAINE



Rue Jean-Marie
David
Parc de la Teillais - 35740 Pacé
Tél. 02 99 60 67 27
Directeur : Patrick Blot

