



KRAUTFLECKERL FAÇON MATELOT

Pour la sauce au vin rouge :

- 1 à 2 càs de sucre
 - ½ bouteille de vin rouge
 - 1 càs de beurre
 - Sel & poivre
- Pour le Krautfleckerl :**
- 300 g de viande hachée
 - 1 oignon
 - 1 ou 2 gousse(s) d'ail
 - 1 chou pointu
 - 200 g de tagliatelles
 - Estragon
 - 1 càc de cumin
 - 1 prise de sucre
 - Sel & poivre
 - éventuellement de la crème liquide

La sauce :

Dans une poêle versez le sucre et faites le légèrement caraméliser. Versez le vin rouge et faites réduire à 1/3. Salez et poivrez. Juste avant de servir, ajoutez le beurre afin de lier la sauce

Préparer les tagliatelles selon les indications sur le paquet.

Krautfleckerl :

Faites chauffer de l'huile d'olives dans une poêle, ajoutez la viande hachée et faites revenir à feu assez fort. Coupez l'oignon et l'ail en fines tranches et ajoutez à la viande. Coupez le chou également en tranches et ajoutez à la viande. Mélangez bien et faites dorer. Ajoutez le cumin, salez et poivrez.

Ajoutez les pâtes au mélange (goûtez et salez et poivrez si nécessaire). Servez sur un grand plat le mélange et versez la sauce dessus ou servez-la à part.

SALADE DE CHOU POINTU AUX POMMES

Pour 4 personnes

- 1 cœur de chou pointu
- 1 pomme
- 1 c.c. de moutarde à l'ancienne
- 2 c.c. de vinaigre
- 1 pincée de sel
- 2 c.s. d'huile (colza ou huile spéciale oméga 3)

Laver le chou, le sécher et l'émincer en supprimant les grosses côtes.

Laver la pomme, l'éplucher si elle n'est pas bio, la couper en petits dés.

Préparer la vinaigrette, mélanger le chou, les dés de pomme et la vinaigrette.

Servir (vous pouvez ajouter des raisins secs, des noix, des graines de tournesol grillées...)

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Pour qu'un écologiste soit élu président, il faudrait que les arbres votent. »

Coluche

SALADE DE CHOU POINTU

Pour 4 personnes en plat principal

- 1 chou pointu vert
- 1 pomme acide
- 1 botte de ciboulette
- 2 carottes nouvelles
- 1 pamplemousse blanc de préférence
- jus d'un citron jaune ou vert
- huile de noix ou d'olive
- sel et poivre

Enlevez les feuilles périphériques du chou et le cœur, coupez le chou en lanière. Coupez la pomme en cubes et râpez grossièrement les carottes. Coupez le pamplemousse en deux, récupérez la chair à l'aide d'une petite cuillère et le jus dans un saladier. Ciselez la ciboulette.

Dans un saladier, mélangez le jus du pamplemousse, le jus de citron et 3 cuillères à soupe d'huile de noix, salez et poivrez. Ajoutez le chou, la pomme, les carottes, le pamplemousse et la ciboulette. Mélangez, laissez macérer 10-15 minutes et servez avec du bon pain.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 20

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 | 2,50 | 0,30 | 0,50 |
| Carottes | botte | 1,70 | 1,00 | 1,00 |
| Chou pointu | pièce | 2,00 | 1,00 | 1,00 |
| Ciboulettes | kg | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| Épinards | kg | 4,00 | | 0,50 |
| Persil | botte | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| Petits pois | kg | 6,00 | 0,20 | |
| Pois mangetout | kg | 6,50 | | 0,50 |
| Valeur → | | 4,50 € | 6,45 € | 11,80 € |

BETTERAVES CHAUDES AUX OIGNONS

Pour 4 personnes

3 ou 4 betteraves rouges cuites (selon grosseur), 4 oignons, 50 g de beurre, sel, poivre, 50 g de crème fraîche, persil ou ciboulette à volonté.

Pelez les betteraves, coupez-les en dés. Pelez et hachez les oignons, faites-les revenir au beurre en remuant, ajoutez les dés de betteraves, laissez chauffer doucement 15 mn. Assaisonnez et joignez la crème fraîche. Servez chaud avec une côte de porc grillée par exemple.

BETTERAVES EN SAUCE

Préparation 15 minutes, cuisson 5 minutes

500 g de betteraves cuites au four, 60 grammes de crème fraîche, 1 cuillerée de vinaigre, beurre, ciboulette.

Pelez et émincez les betteraves, puis faites-les légèrement chauffer dans le beurre fondu. Quand elles sont bien chaudes, versez dessus le vinaigre, ensuite la crème chauffée à part. Remuez bien, parfumez à la ciboulette, servez immédiatement.



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