



VELOUTÉ FROID DE COURGETTES AUX PETITS POIS

Pour 4 personnes

- 600 g de courgettes,
- 250 g de petits pois frais écosés,
- 1 belle pomme de terre,
- 3 oignons nouveaux,
- 2 c à soupe d'huile d'olive,
- 1 yaourt goût bulgare (ou grec),
- 2 branches de persil ou basilic,
- sel, poivre moulu.

Lavez et épongez les courgettes sans les peler.

Découpez-les en fines rondelles.

Épluchez et lavez la pomme de terre avant de la découper en petits cubes.

Pelez et émincez les oignons nouveaux.

Dans une cocotte en fonte, faites chauffer l'huile à feu moyen pour y faire rissoler les oignons.

Quand ils sont blonds, ajoutez les cubes de pomme de terre, les rondelles de courgette, les petits pois, le persil ou le basilic, salez et poivrez.

Versez un litre d'eau bouillante, laissez cuire 30 min à petit feu puis mixez pour obtenir un velouté.

Ajoutez le yaourt, fouettez bien, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Placez au frigo et dégustez frais, décoré de quelques petits pois ou d'herbes ciselées.

Affinez les saveurs de ce potage en ajoutant quelques branches d'épinard ou d'oseille.

CAROTTES A L'ORANGE

- 800 g de carottes
- 1 orange
- 30 g de raisins secs
- Persil

Éplucher les carottes, couper la moitié en fines lamelles et les faire cuire. Râper l'autre moitié. Faire gonfler les raisins secs et éplucher l'orange. Séparer les quartiers et les couper en deux. Mélanger le tout dans un saladier. Assaisonner d'une sauce au citron et décorer avec le persil haché avant de servir.

GRATINS DE BETTES ET CAROTTES AU JAMBON SEC

- 1 botte de côtes de bettes
- 3 ou 4 carottes
- 4 tranches de jambon sec
- 3 œufs
- 1/2 buchette de fromage de chèvre
- 20 cl de crème fraîche
- 2 c. à soupe de farine
- une pincée de muscade
- 100 g d'emmental râpé

Faire cuire séparément les côtes de bettes et les carottes à la vapeur.
Préchauffer le four à 200° C.

Mettre les carottes et les côtes de bettes dans un plat à gratin.

Battre les œufs avec la crème fraîche, ajouter un peu de sel et la pincée de muscade.

Verser la préparation sur les légumes.
Découper les tranches de jambon en fines lamelles et les parsemer gaiement sur les légumes ainsi que l'emmental râpé, puis découper la demie buchette de chèvre en rondelles. Placer celles-ci harmonieusement sur le gratin.

Laisser cuire entre 25 et 30 minutes.

Vous pouvez accompagner ce plat d'une viande grillée et d'une bonne salade verte avec des noix.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« L'eau / Dans l'étang
Est occupée / À garder le temps. »

Eugène Guillevic

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 22

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)
Bettes	botte	1,50	1,00	1,00
Carottes	botte	1,70	1,00	1,00
Chou-rave	pièce	1,00	1,00	1,00
Ciboulettes	botte	0,80		
Courgettes	kg	2,00	0,10	0,25
Petits pois	kg	6,00		0,20
Pommes de terre primeur	kg	5,50		0,30
Salade	pièce	1,20	1,00	1,00
Thym	botte	0,80		1,00
Valeur →			4,60 €	6,85 €
				11,35 €

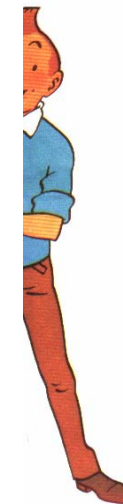
Les sources du P'tit Bio :
[pagesperso-orange.fr/
le7esite/Fr/Vegetarisme/
recette.htm](http://pagesperso-orange.fr/le7esite/Fr/Vegetarisme/recette.htm)
[www.elunepincee.fr/
recette.une-recette.com](http://www.elunepincee.fr/recette.une-recette.com)
archquo.nouvelobs.com

Rébus de la semaine
dernière :
Geai - Pas - Daim - Spi - Rat -
Sion



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

LE RÉBUS DE LA SEMAINE



LES POMMES DE TERRE PRIMEURS

RECONNAISSABLES à leur peau claire fine et diaphane, qui se détache facilement sous la pression des doigts, leur couleur homogène et leur forme régulière, les pommes de terre primeurs représentent la particularité d'être récoltées avant complète maturité pour offrir aux papilles éclairées leur saveur incomparable.

Légume à part entière, la pomme de terre primeur trouvera sa place dans des préparations diététiques : son cycle végétatif, interrompu par la précocité de la récolte, empêche les sucres de se transformer en amidon.

Pour préserver toutes leurs qualités, il importe de les déguster rapidement après l'achat car elles se conservent peu : de trois à cinq jours dans le bac à légumes du réfrigérateur ou dans un endroit frais à l'abri de la lumière.