



## GAUFRES DE POMMES DE TERRE

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

Pour 8 gaufres :

- 400 g de pommes de terre
- 15 cl de crème fraîche
- 2 œufs
- 50 g de farine
- 40 g de beurre
- sel, poivre
- noix de muscade

Éplucher, laver et râper les pommes de terre, les égoutter. Mélanger la crème fraîche avec les pommes de terre râpées, la noix de muscade, les œufs, la farine et le beurre fondu. Saler, poivrer.

Verser la pâte dans le gaufrier préchauffé. Enlever les gaufres lorsqu'elles sont bien dorées.

On peut déguster ces gaufres seules en ajoutant un peu de persil ou de ciboulette, ou pour un plat plus complet avec du fromage râpé, du poisson fumé, des miettes de thon, du jambon, des épinards, un œuf sur le plat, de la sauce tomate... tout est permis !

### ÇA N'A RIEN À VOIR

« L'intelligence n'aide en rien à écrire de bons poèmes ; elle peut cependant éviter d'en écrire de mauvais. »

Michel Houellebecq

## CAROTTES GLACÉES AU CIDRE

Pour 6 personnes

- 1 kg de carottes
- 25 cl de cidre brut
- 5 tiges de coriandre
- 25 g de beurre demi-sel
- Sel, poivre

Détailler les carottes en bâtonnets de même dimension, puis les placer dans une sauteuse. Ajouter le beurre demi-sel coupé en parcelles. Saler, poivrer de deux tours de moulin. Verser le cidre. Mélanger, ajouter 25 cl d'eau.

Laisser cuire, 25 min environ, sur feu moyen, jusqu'à complète évaporation du liquide.

Effeuille et ciseler finement la coriandre. En parsemer les bâtonnets de carottes. Augmenter le feu et poursuivre la cuisson 5 minutes en mélangeant délicatement. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Répartir les carottes dans des petits bols individuels et servir en accompagnement de poissons grillés ou de volailles rôties.

## COURGETTES À LA FETA ET À LA CORIANDRE

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min

- 1 oignon rouge
- 4 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 100 g de feta
- 1 c. à soupe de coriandre ciselée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Pelez et émincez finement l'oignon. Lavez les courgettes et émincez-les finement. Pelez, coupez la gousse d'ail en deux, ôtez le germe et écrasez-la.

Dans une sauteuse, faites cuire l'oignon, l'ail et les courgettes avec l'huile d'olive. Sur feu doux, laissez mijoter une vingtaine de minutes à couvert jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes.

Pendant ce temps, coupez la feta en dés. Ajoutez-les à la préparation avec la coriandre fraîche. Poursuivez la cuisson 2 à 3 min avant de servir.

# LE P'TIT BI

ANNÉE 2008 — SEMAINE 23

## 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		0,40	
Carottes	botte	2,20			1,00
Chou-rave	pièce	1,00	1,00	1,00	1,00
Ciboulettes	botte	0,80			1,00
Courgettes	kg	3,00	0,30	0,40	0,70
P de terre primeur Apollo	kg	4,50	0,25	0,50	0,80
Salade	pièce	1,30	1,00	1,00	1,00
Valeur →			4,33 €	6,75 €	11,00 €

## LES VINAIGRETTES

Le basilic aime les vinaigrettes à l'huile d'olive et au citron et parfume la sauce vierge (huile d'olive, tomate et ail), parfaite avec les poissons grillés.

L'aneth s'exprime pleinement dans les vinaigrettes à base de moutarde douce comme celle qui accompagne le saumon gravelax.

L'ail et l'échalote apprécient toutes les vinaigrettes notamment celles à l'huile d'olive ou l'huile de noix.

La ciboulette aime les vinaigrettes à base de crème ou de yaourt.

Le persil est un ingrédient essentiel de la sauce gribiche, une vinaigrette additionnée de condiments, d'œuf dur et d'herbes fraîches.

L'estragon se marie aux vinaigrettes composées d'huile d'olive ou de crème.

## LES SAUCES

L'ail exprime pleinement sa saveur dans l'aïoli, relève la rouille qui accompagne la soupe de poisson.

Le basilic est l'ingrédient principal du pesto.

L'aneth se marie au citron et à la crème pour accompagner les plats de poisson, les poissons fumés ainsi que les légumes.

La ciboulette parfume les sauces chaudes à base de crème et de beurre.

Le persil côtoie le poisson dans la sauce au beurre « à la meunière » et agrmente de nombreuses sauces car son goût se marie aussi bien avec viandes, poissons, légumes ou céréales.

L'estragon parfume notamment les sauces tartares et béarnaises qui accompagnent les volailles et les pièces de viande rouge.

La menthe donne une saveur fraîche à la sauce paloïse (base de sauce béarnaise dans laquelle la menthe se substitue à l'estragon).



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