



SALADE DE COURGETTES CRUES

Pour 4 personnes - Préparation :
20 min - Cuisson : 3 min

- 4 courgettes bien fermes
- 2 carottes
- 1 botte de radis roses
- 100 g d'amandes effilées
- 100 g de pignons de pin
- 2 cuil. à soupe d'huile de noisettes
- 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 1 citron
- Baies roses
- Sel, poivre du moulin

Lavez les courgettes, coupez les extrémités, puis détaillez-les en rubans à l'aide d'un couteau-économiste. Éliminez les parties qui contiennent les pignons. Triez et lavez les radis roses, puis coupez-les en rondelles. Pelez les carottes et râpez-les.

Dans une poêle sans matière grasse, faites dorer les amandes et les pignons de pin.

Mélangez les deux huiles, le jus du citron, salez, poivrez, ajoutez les baies roses.

Dans un grand saladier, mélangez délicatement les légumes avec la sauce. Ajoutez les pignons et les amandes grillés encore chauds.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Si le monde explose, la dernière voix audible sera celle d'un expert, disant que la chose est impossible. »

Peter Ustinov

SALADE DE COURGETTES AU PECORINO ET À LA MENTHE

Pour 8 à 10 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 2 min

- 2 courgettes, soit environ 380 g de courgettes râpées
- 80 g de fromage basque (Etoriki)
- 30 g de pignons de pin
- 15 feuilles de menthe

Pour la vinaigrette :

- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- Sel et poivre du moulin

Faites revenir les pignons de pin dans une poêle chaude sans matière grasse, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Versez dans un bol et laissez refroidir. Retirez les extrémités des courgettes, râpez-les puis versez dans un grand saladier.

Râpez le fromage et ajoutez-le aux courgettes.

Ajoutez les pignons.

Ciselez la menthe et ajoutez-la à la salade.

Mélangez, couvrez et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Préparez la vinaigrette en mélangeant le sel, le poivre et le vinaigre, puis l'huile d'olive.

Servez la salade avec la vinaigrette.

FÈVES À LA PORTUGAISE

Préparation : 10 min - Cuisson : 30 min -
Pour 4 personnes

- fèves
- oignons
- ail
- chorizo doux ou piquant selon votre goût
- bacon
- travers de porc
- coriandre (facultatif)

Faire revenir les oignons dans un peu de saindoux, ajouter l'ail entier, ensuite le bacon en petit dés, le porc et bien remuer pour encore faire dorer la viande.

Couvrir avec les fèves et recouvrir d'un verre d'eau chaude. Au moment de servir ciselez la coriandre ou le persil.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 25

DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT EPI – 35740 Pacé	Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unités)	2 parts (nombre d'unités)	4 parts (nombre d'unités)
Chou-rave	pièce	1,00		1,00
Ciboulettes	botte	0,80	1,00	
Courgettes	kg	3,00	0,30	0,40
Fèves	kg	2,70	0,30	0,70
Oignons blancs	botte	2,50		1,00
P. de terre primeur	kg	3,00	0,25	0,70
Persil	botte	0,80		1,00
Radis	botte	1,40	1,00	1,00
Salade	pièce	1,30		1,00
Valeur →		4,66 €	7,20 €	11,49 €

RÉFLEXIONS OISEUSES SUR LES LÉGUMES

LA PYRAMIDE alimentaire, dont on nous répète constamment l'utilité, fausse notre perception de l'alimentation parce que, si elle place bien les fruits et légumes au deuxième rang d'importance, après les céréales, avant les viandes et les poissons, les produits laitiers, les graisses et les sucres, elle néglige les autres plantes comestibles.

Or on utilise bien des plantes qui ne sont pas des légumes pour préparer la soupe d'ortie, la salade aux pissenlits, l'omelette à la tanaïsie (herbe aux vers), le plat de semence d'herbe à la manne de Pologne ! D'où la bonne question : qu'est-ce qu'un légume ?

La réponse du scientifique est simple : en botanique, c'est une gousse. Et une gousse... c'est un fruit. Un légume est donc un fruit !

Depuis le XVII^e siècle, les francophones ont résolu le problème : le légume est un végétal cultivé au potager et dont certaines parties sont comestibles. C'est ce qu'affirment de concert Émile Littré, Paul Robert et Larousse...

Mais... le champignon de Paris ne se cultive pas au jardin potager ! Et c'est un légume... Et encore : ne cultive-t-on pas le raisin ? C'est un végétal et sa partie charnue est non seulement comestible mais délicieuse ! Serait-ce... un légume ? Eh non ! C'est un fruit car c'est le produit d'un végétal qui provient de l'évolution de la fleur et qui contient les graines...

- Vous ne vous y retrouvez pas ? Ce n'est pas très grave ! D'autant :
- que nous cuisinons des fruits comme des légumes (tomates, aubergines, olives, avocat qu'on appelle d'ailleurs fruits légumiers),
 - que nous utilisons certains fruits comme des épices (noix de muscade, vanille, poivre...),
 - que certains faux-fruits peuvent être utilisés comme fruit et comme légume (les pommes ou les figues, par exemple).

On le voit, les relations entre les fruits, les légumes, l'être humain et sa cuisine sont fort étranges...



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