



FÈVES À LA FRANÇAISE

Faites fondre 50 g de beurre, ajoutez 500 g de fèves fraîches écosées, 1 cœur de laitue, 10 petits oignons nettoyés et un bouquet de sarriette.

Mouillez de 1 dl d'eau, salez, poivrez et laissez cuire 30 mn.

Ajoutez alors 1 c à soupe de crème fraîche pour lier la sauce et laissez chauffer 15 mn encore.

Si les fèves sont grosses, il faut enlever la pellicule qui les entoure après les avoir écosées.

FÈVES FRAÎCHES

Mettre 1 litre d'eau dans une grande cocotte, ajouter 1 c à café de piment rouge, un peu de cumin, de l'ail pilé, un bouquet de coriandre, saler, poivre, porter à ébullition.

Jeter dans cette eau 500 g de fèves épluchées ; les fèves doivent baigner largement. Faire cuire jusqu'à réduction du bouillon.

Égoutter les fèves et les déposer dans un plat avec tous les éléments du bouillon.

Servir avec des brochettes de mouton grillées.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« La gestation, chez la femme, dure deux cent soixante-dix jours, au cours desquels elle s'empiffre, s'enlaidit, gémit vaguement, tout en contribuant à faire grimper les courbes de l'absentéisme dans l'entreprise. Au bout de ces neuf mois, le petit homme vient au monde. L'accouchement est douloureux. Heureusement, la femme tient la main de l'homme. Ainsi, il souffre moins. »

Pierre Desproges

COUCH-COÛÇA

L'aubergine

Consommez-la cuite à la vapeur ou à l'étuvée, de cette façon elle ne s'imbibes pas de graisses. Elle est tout de même savoureuse frite à la poêle ou en beignets (de temps en temps).

Elle se mêle parfaitement à la ratatouille et autres tians ou compotées de légumes du soleil. Elle est l'accompagnement idéal du mouton et de la volaille.

On peut la transformer en caviar, cuite au four, entière, incisée d'ail en lamelles ; à la chair, qui a confit dans cette peau qui se détache toute seule, il suffit d'ajouter un filet d'huile et un assaisonnement relevé. Pour tremper gressins et bâtonnets de crudités.

Enfin, l'aubergine est l'ingrédient essentiel de la moussaka des Grecs (avec du bœuf, de la tomate et de la béchamel) ainsi que de la *Parmiggiana* des Italiens (des tomates, de la mozzarella et des lamelles d'aubergines grillées qui se superposent).

Et pour faire simple, en lamelles, passées quelques minutes sous le gril du four, elle croustille délicieusement...

SALADE DE FÈVES À LA MENTHE

Pour 8 à 10 personnes

- 1 kg de fèves écosées,
- 1 citron,
- 5 cl d'huile d'olive,
- 1 dl de crème fraîche,
- 1/2 bottillon de menthe fraîche,
- sel, poivre.

Cuire les fèves 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Les rafraîchir aussitôt puis retirer la peau de chacune d'elles.

Ciseler les feuilles de menthe.

Pour la sauce : dans un saladier, mélanger le jus du citron et la crème fraîche, saler et poivrer. Ajouter l'huile d'olive et la menthe ciselée.

Déposer les fèves et mélanger délicatement. Décorer avec des petites feuilles de menthe.

LE P'TIT BIO

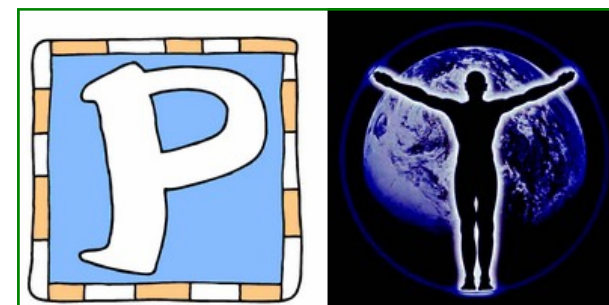
ANNÉE 2008 — SEMAINE 26

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) |
|--|-----------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Aubergines | kg | 5,00 | | 0,35 |
| Ciboulettes | botte | 0,80 | | |
| Concombre | pièce | 1,40 | 1,00 | |
| Courgettes | kg | 3,00 | 0,30 | 0,50 |
| Fèves | kg | 2,70 | 0,50 | 0,70 |
| Haricots verts | kg | 8,00 | | 0,40 |
| Persil | botte | 0,80 | | |
| P. de terre primeur | kg | 2,00 | 0,50 | 1,00 |
| Radis | botte | 1,40 | | 1,00 |
| Salade | pièce | 1,30 | 1,00 | 1,00 |
| Valeur → | | 4,55 € | 6,95 € | 11,74 € |

Les sources du P'tit Bio :
recette.une-recette.com

LES RÉBUS DE LA SEMAINE



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