



CARPACCIO DE BETTERAVES ET RADIS NOIR

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min - Cuisson : 15 min

- 2 betteraves crues moyennes ou 1 grosse,
- 1 radis noir,
- 1 botte d'estragon,
- 15 cl de vinaigre de cidre,
- 4 c. à s. d'huile de tournesol,
- fleur de sel, poivre.

Éplucher les betteraves, les couper en très fines lamelles (elles doivent être translucides).

Laver le radis noir, ôter les deux extrémités et le couper en très fines lamelles.

Disposer les lamelles de légumes dans deux plats. Parsemer de fleur de sel.

Dans une casserole, verser le vinaigre de cidre, la moitié de la botte d'estragon et faire bouillir.

Ôter l'estragon et verser le vinaigre bouillant sur les lamelles de betteraves et le radis noir.

Laisser macérer 15 minutes. Égoutter les lamelles de betteraves et le radis noir, puis les disposer dans les assiettes.

Arroser d'huile de tournesol, poivrer et parsemer de feuilles d'estragon.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« L'échec, c'est la réussite du con. »

Frédéric Dard

RADIS NOIRS AU COMTÉ

Découpez de fines rondelles de radis noir et déposez, entre 2 rondelles, une lamelle d'un Comté assez intense.

Le croquant du radis noir et l'onctuosité du fromage vont contraster et s'équilibrer, tandis que les arômes du Comté sont rafraîchis et tonifiés par le léger piquant du radis noir. Une harmonie très vivifiante !

ÇA N'A RIEN À VOIR

« L'humour est une affirmation de la dignité, une déclaration de la supériorité de l'homme sur ce qui lui arrive. »

Romain Gary

SALADE DE BETTERAVES ROUGES AUX POMMES

Pour 4 personnes

- 4-5 betteraves rouges fraîches (soit 500 g)
- 2 pommes acides (soit 300 g)
- 2 dl de yaourt nature
- 2-3 c. à s. de raifort frais râpé
- 1/2 c. à c. de sel

Râper les betteraves crues comme des carottes.

Éplucher les pommes et les couper en petits dés.

Mélanger avec le yaourt et épicer avec le raifort et le sel.

CHOU-FLEUR À LA BELGE

Préparation : 15 min - Cuisson : 15 min

Pour 6 personnes

- 1 beau chou-fleur
- 100 g de beurre
- Vinaigre, sel, poivre

Cuire le chou-fleur en petits bouquets *al dente*. Le laisser un peu tiédir et l'arroser au moment de se servir dans l'assiette avec la vinaigrette chaude faite avec le vinaigre, sel, poivre et beurre fondu.

LE P'TIT BI

ANNÉE 2008 — SEMAINE 3

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 crues	kg	2,00	0,40	0,50	0,70
Chou cabus	pièce	1,80		1,00	1,00
Chou-fleur	kg	2,50	0,50		1,00
Mâche	kg	12,00		0,08	
Pommes de terre	kg	1,80	0,50	0,75	1,00
Radis noirs	kg	2,20	0,40	0,50	0,70
Scarole	pièce	1,50			1,00
	Valeur →		3,83 €	6,21 €	10,54 €



Les sources du P'tit Bio :
www.lanouvellerepublique.fr
www.comte-gourmand.com
www.legumesetcompagnie.fr
blogbio.canalblog.com

Rébus précédents :
Poids-Rot
Navet-Jaune
Cresson



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

VIVE LA BETTERAVE CRUE !

(petit texte trouvé sur blogbio.canalblog.com)

N'AVEZ-VOUS d'autres souvenirs de betteraves que les cubes caoutchouteux en vinaigrette servis à la cantine ? Pour moi, aucune nostalgie, et même un vague dégoût à chaque fois que j'ouvrais l'emballage plastique des betteraves cuites et conservées sous vide.

Ce sont les maraîchers bio qui m'ont réconciliée avec les betteraves, parce qu'ils les vendent crues ! Donc, curiosité. Pendant quelques mois, j'ai collectionné les recettes à base de betterave crue, et même de betterave cuite (par mes soins). Je n'en ai fait aucune, car la recette que je vous propose est tellement bonne et tellement simple, que j'avais toujours râpé et mangé ma betterave avant d'avoir fini d'en choisir une autre...

Manger ses betteraves crues, c'est bizarre ? Essayez : le goût (pas seulement doux, mais aussi parfumé avec une pointe d'amer-tume), la texture qui résiste un peu et change suivant la grosseur de la râpe utilisée, la couleur, et la conservation (bien meilleure avec le légume cru qu'une fois cuit - à moins bien sûr de lui faire subir un processus industriel sophistiqué).

Bon, c'est un peu gonflé d'appeler ça une recette, il faut bien l'avouer...

1. Peler 2 petites betteraves pour 4 personnes avec un économe.
2. Les passer sous l'eau rapidement (ou les laver avant de les peler, c'est moins salissant, vous verrez pourquoi en essayant !).
3. Les râper au robot (râpe fine pour commencer ; râpe plus grosse si vous avez aimé).
4. Assaisonner : un yaourt ou deux cuillérées à soupe de fromage blanc ou de labné + une c. à c. de moutarde + une c. à c. de cumin moulu.