



## TAJINE AU FENOUIL

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 1 h.

C'est une recette délicieuse et peu coûteuse, qui convient surtout aux personnes désirant suivre un régime car le fenouil est un mange-graisse.

- 500 g de viande d'agneau.
- 3 gros oignons
- 3 carottes
- 1 kg de fenouil
- 3 pommes de terre
- 1 botte de persil
- Safran, paprika, gingembre
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Dans un tajine ou une marmite à fonte, mettez une cuillère d'huile d'olive, ajoutez votre viande et vos oignons coupés en rondelles, coupez vos carottes en rondelles. Ajoutez aussi du sel, du poivre, un peu de paprika et un sachet de safran. Saupoudrez avec le persil et mettez à feu doux pendant 30 min.

Ajoutez votre fenouil lavé et coupé en deux ou quatre morceaux chacun, fermez votre tajine et laissez cuire encore une demi-heure, rajoutez une cuillère à soupe d'eau.

Après la demi-heure de cuisson, mettez vos pommes de terre épluchées, lavées et coupées en quatre quartiers, saupoudrez encore avec un peu de sel et un peu de poivre, remettez sur le feu pour une demi-heure.

Votre tajine est prêt.

## ÇA N'A RIEN À VOIR

« Le moyen le plus efficace de rendre les pauvres inoffensifs est de leur apprendre à vouloir imiter les riches. »

Carlos Ruiz Zafón

3 recettes pour 4 personnes

## PÂTISSONS AU POISSON

- 4 petits pâtissons,
- 300 à 400 g de restes de poisson cuit au court-bouillon,
- 30 g de beurre,
- 25 g de farine,
- 1/4 litre de lait,
- sel, poivre, noix de muscade,
- 75 g de gruyère râpé.

Faites cuire les légumes et évidez-les. Hachez les restes de poisson. Faites un roux blond avec le beurre et la farine, mouillez de lait, faites épaissir sur feu doux en remuant. Assaisonnez, ajoutez le fromage râpé et les morceaux de poisson dans la sauce. Remplissez les légumes et faites gratiner.

## PÂTISSONS AUX CREVETTES

- 4 petits pâtissons,
- 1 bol de mayonnaise bien relevée,
- 250 g de crevettes cuites et décortiquées.

Faites cuire les pâtissons à l'eau bouillante salée. Égouttez-les, coupez une calotte dans la partie renflée et creusez légèrement pour retirer toutes les graines de l'intérieur.

Remplissez la cavité de mayonnaise et de crevettes.

## PÂTISSONS À LA VIANDE

- 4 petits pâtissons,
- 400 g de bœuf haché,
- 50 g de beurre,
- 1 oignon,
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre,
- 1 boîte de sauce tomate
- 60 g de gruyère râpé.

Faites cuire les pâtissons 20 min à l'eau bouillante salée (7 mn en autocuiseur). Égouttez-les et creusez-les.

Faites revenir la viande hachée dans la moitié de la matière grasse avec l'oignon et l'ail hachés ; assaisonnez et joignez la sauce tomate. Remplissez les pâtissons avec cette préparation.

Saupoudrez de fromage râpé. Répartissez le reste de beurre en parcelles sur les légumes ainsi farcis et faites gratiner.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 32

## 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                 | 3,50                     |                           | 0,40                      |
| Concombre  | pièce              | 1,10                     | 1,00                      | 1,00                      |
| Courgettes   | kg                 | 1,80                     | 0,25                      | 0,40                      |
| Fenouil  | pièce              | 0,80                     |                           | 1,00                      |
| Pâtisson   | kg                 | 1,80                     |                           | 0,50                      |
| Poivrons   | kg                 | 3,50                     |                           | 0,40                      |
| Radis  | botte              | 1,40                     | 1,00                      | 1,00                      |
| Salade   | pièce              | 1,00                     | 1,00                      | 1,00                      |
| Tomates  | kg                 | 2,80                     | 0,50                      | 1,50                      |
| Valeur →   |                    | 5,35 €                   | 7,10 €                    | 11,82 €                   |

## LES RÉBUS DE LA SEMAINE

Les sources du P'tit Bio : [www.recettesdecuisine.tv](http://www.recettesdecuisine.tv)



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