



## SALADE CROQUANTE DE FENOUIL À L'ORANGE

Pour 2 personnes. Préparation : 5 min

- 2 bulbes de fenouil
- 1 orange
- huile d'olive
- estragon
- une poignée de raisins secs
- sel et piment d'Espelette

Émincer très finement deux beaux bulbes de fenouil. Éplucher une orange pour en garder quelques beaux quartiers.

Faire la sauce en mélangeant huile d'olive, jus d'orange, raisins secs, sel, piment d'Espelette et estragon. Ajouter le fenouil et les quartiers d'orange à la sauce.

Cette salade est bien meilleure après avoir un peu mariné.

## COUCI-COUÇA : LE FENOUIL

Avant toute préparation, coupez les tiges et le plumet, mais ne les jetez pas. Une fois séchés, ils parfumeront courts-bouillons et autres plats de poisson d'une note d'anis.

Consommez-le après avoir ôté les feuilles extérieures du bulbe (souvent coriaces) et l'avoir rincé sous l'eau. Il se déguste cru, en lanières à tremper dans une sauce (aïoli, anchoïade...) lors d'un apéritif anisé ou émincé pour composer une salade croquante. Melon, jambon, pommes fruits, pommes de terre, fromages frais et poissons fumés font partie de ses meilleures alliances. Essayez aussi de le râper sur un plat de pâtes, arrosées d'un trait d'huile d'olive, à la mode italienne.

## ÇA N'A RIEN À VOIR

« Il n'y a pas pires crétiens que les hommes qui ne sont même pas capables, de temps à autre, de naître de la dernière pluie ! »

Fred Vargas

## POIVRONS À LA TOMATE

Pour 4 personnes. Préparation 15 min.  
Cuisson 15 min.

- 4 poivrons verts
- 4 tomates
- 1 c. à c. de piments doux
- 1/2 c. à c. de piments forts (facultatif)
- 1/2 c. à c. de cumin
- 2 gousses ail
- huile
- sel
- une c. à s. de vinaigre
- quelques branches de persil et coriandre

Griller les poivrons, les éplucher et les couper en morceaux.

Griller les tomates, enlever les pépins et couper en petits morceaux.

Mettre dans une poêle.

Ajouter tous les ingrédients et laisser cuire ; ajouter une cuillère à soupe de vinaigre et faire dorer.

À consommer chaud ou froid.

## GRATIN DE PÂTES POIVRON-TOMATE

Pour 2 personnes. Préparation : 10 min.  
Cuisson : 10 min

- 200 g de pâtes déjà cuites type coquillettes
- 150 g de gruyère
- 1/3 poivron rouge
- 1 grosse tomate
- sel, poivre
- 1 œuf
- 10 cl de crème liquide

Préchauffez le four à thermostat 7 (210° C).

Coupez le poivron en morceaux, plus ou moins gros selon vos préférences.

Coupez les tomates en cubes, salez-les et faites-les dégorger.

Dans un saladier, battez l'œuf et la crème liquide. Salez et poivrez.

Ajoutez les poivrons, la tomate et les pâtes. Mélangez bien.

Beurrez un plat à gratin.

Versez-y la préparation.

Saupoudrez de gruyère râpé.

Mettez à gratiner une dizaine de minutes.

# LE P'TIT BI

ANNÉE 2008 — SEMAINE 33

## DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

| Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II<br>issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT<br>EPI – 35740 Pacé | Prix EPI<br>à l'unité | 1 part<br>(nombre d'unités) | 2 parts<br>(nombre d'unités) | 4 parts<br>(nombre d'unités) |
|--|-----------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Aubergines   | kg                    | 3,50                        |                              | 0,40                         |
| Basilic/Persil   | bouquet               | 0,80                        | 1,00                         | 1,00                         |
| Courgettes   | kg                    | 1,80                        |                              | 0,40                         |
| Fenouil  | pièce                 | 0,80                        | 1,00                         | 1,00                         |
| Haricots verts   | kg                    | 6,00                        |                              | 0,40                         |
| Maïs   | pièce                 | 0,50                        |                              | 1,00                         |
| Pâtissons  | kg                    | 1,80                        | 0,50                         |                              |
| Poivrons   | kg                    | 3,50                        |                              | 0,40                         |
| Salade   | pièce                 | 1,00                        | 1,00                         | 1,00                         |
| Tomates  | kg                    | 2,80                        | 0,50                         | 1,00                         |
| Valeur →   |                       | 4,90 €                      | 7,22 €                       | 11,80 €                      |

## LES RÉBUS DE LA SEMAINE

Les sources du P'tit Bio :  
recettes.doctissimo.fr  
www.linternaute.com

Solution des rébus  
précédents :  
Feu - Nouilles  
Pou - Avron



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