



CHOU-FLEUR EN GALETTE À LA SAUCE TOMATE

Préparation : 30 min - Cuisson : 1 h
Pour 4 personnes

- 2 c. à c. d'huile d'olive
- 2,5 pierres de sucre
- sel, poivre
- 1/2 branche de céleri
- 665 g de tomates
- 1/2 chou-fleur
- 1/2 oignon
- 2,5 gousses d'ail
- 2 c. à s. de farine de blé
- 2 œufs
- 3 cl d'huile de friture

Lavez et séparez le chou-fleur en bouquets assez gros. Pelez l'ail et l'oignon. Coupez l'oignon en dés. Lavez et coupez finement le céleri.

Cuisez les bouquets de chou-fleur à l'eau salée 25 à 30 minutes. Pendant ce temps, ébouillantez les tomates 10 secondes. Rafraîchissez-les et pelez-les. Coupez-les en morceaux.

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle et faites-y roussir l'oignon. Ajoutez les gousses d'ail, le céleri, le sucre. Salez et poivrez. Faites cuire à découvert et à petit feu 30 minutes environ.

Égouttez les bouquets de chou-fleur et écrasez-les à la fourchette. Dans un saladier, mélangez la farine, 1 œuf entier et 2 jaunes. Battez à part les blancs en neige ferme. Mélangez le chou-fleur à la préparation aux œufs. Incorporez les blancs. Salez et poivrez.

Faites chauffer l'huile de friture dans une poêle. Mettez un peu de préparation au chou-fleur sur une écumoire. Pressez légèrement pour aplatir et former une galette. Faites frire 5 minutes.

Égouttez les galettes sur du papier absorbant. Servez-les avec la sauce tomate.

GÂTEAU À LA BETTERAVE

- 150 g de betterave mixée
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 100 g de compote de pomme
- 160 g de flocons d'avoines
- 160 g de farine complète
- ½ sachet de levure chimique
- Chocolat, raisins secs, graines en tout genre, fruits secs...

Tout mélanger et faire cuire 20 à 30 minutes à 180°.

Saupoudrer de graines avant de faire cuire.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Il y a deux cas dans lesquels un homme ne devrait pas spéculer en Bourse : quand il n'en a pas les moyens et quand il les a. »

Mark Twain

COOKIES AUX BETTERAVES

- 200 g de purée de betterave
- 350 g de farine
- 1/2 c. à c. de levure
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de noix de muscade
- Une pincée de gingembre en poudre
- 2 œufs
- 175 g de sucre roux
- 5 cl d'huile végétale
- 10 cl de compote de pomme
- 300 g de flocons d'avoine
- 100 g de fruits secs et/ou séchés

Préchauffer le four à 190°.

Préparer la purée de betterave en mixant des betteraves cuites.

Mélanger farine, levure, sel, les épices dans un récipient.

Dans un saladier, travailler les œufs avec le sucre et incorporer l'huile et la compote de pomme. Ajouter le mélange précédent, les flocons d'avoine et tous les autres ingrédients.

Mélanger pour obtenir une pâte homogène et déposer des petits tas sur une plaque à pâtisserie.

Mettre au four 12 à 15 min.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 4

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 cuites	kg	2,60	0,40	0,60	0,80
Bettes	botte	1,50			1,00
Chicorée rouge	kg	6,00			0,25
Chou-fleur	kg	2,50	0,35	0,75	
Choux de Bruxelles	kg	4,20			0,35
Cresson	botte	0,80	1,00	1,00	1,00
Mâche	kg	12,00			0,15
Navets violets	kg	2,00	0,35	0,50	0,60
Pommes de terre	kg	1,80	0,50	0,70	
Valeur →			4,32 €	6,50 €	10,35 €

LES RÉBUS DE LA SEMAINE

Les sources du P'tit Bio :
omelette.canalblog.com



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

