



CRÈME DE PATIDOU À LA NOISETTE ET AUX ÉCLATS DE FÈVE DE CACAO

Préparation : 15 min. Cuisson : 1 heure 5 min. Pour 4 personnes

- 80 gr de purée de patidou
- les graines d'une demi gousse de vanille
- 80 g de fromage frais type Saint-Moret
- 50 g de fromage blanc
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 œuf
- 40 g de sucre
- 2 c. à soupe de poudre de noisette du Lot et Garonne
- 2 c. à soupe d'éclats de fèves de cacao
- Un peu de cacao en poudre pour la déco (ou des noisettes entières)

Commencer par préparer la purée de patidou. Pour cela, il suffit de plonger la courge dans une grande casserole remplie d'eau et de laisser cuire pendant 30 à 40 min (en fait, tout dépend de la taille du patidou). Quand il est cuit, le couper en deux, retirer les graines puis prélever la chair et l'écraser en purée.

Mélanger ensemble le fromage frais, le fromage blanc et les graines de vanille. Bien battre puis ajouter le sucre, le jus de citron et l'œuf.

Après avoir bien mélangé, ajouter la poudre de noisette et les éclats de fèves de cacao.

Mettre la crème dans des ramequins et au four dans un plat au bain-marie pendant 35 min (four préchauffé à 160° C).

PATIDOU FARCI

Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min - Pour 2 personnes

- 2 patidou
- 1 grosse tomate
- 1 oignon
- 75 g de chorizo
- huile d'olive

Faire cuire les patidou 15 min à la vapeur. Pendant ce temps, couper l'oignon, le faire revenir dans l'huile. Ajouter la tomate couper en dés.

Laisser fondre puis ajouter le chorizo coupé en dés, couper le couvercle des patidou et les creuser. Garnir avec la farce. Remettre le couvercle et faire cuire au four (180°) pendant 15 min.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« *Devant la mer houleuse
la corde à sauter
ouvre un vide* »

Niji Fuyuno (Haiku, 2002)

SALADE DE RADIS NOIR ET SA SAUCE À LA MOUTARDE

Préparation : 10 min. Pour 2 personnes

- Radis noir
- 10 feuilles de laitue
- 1 citron
- 50 cl de fromage blanc
- ½ bûche de fromage de chèvre
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Persil
- Sel, poivre

Pelez et découpez en rondelles les radis noir.

Lavez et ciselé les feuilles de laitue. Dans un bol, battez le fromage avec l'huile et la moutarde.

Assaisonnez.

Arrosez du jus de citron.

Parsemez de persil ciselé.

Placez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez.

Incorporez le fromage de chèvre en dés avant de servir.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 44

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)
Bettes	botte	1,60	1,00		
Brocolis	pièce	1,50	1,00		1,00
Patidou	pièce	1,60		1,00	
Pommes	kg	3,30	0,50	1,00	1,50
Radis noirs	kg	2,80	0,20	0,40	0,60
Salade	pièce	1,40		1,00	1,00
Tomates	kg	3,60			0,70
Valeur →			5,31 €	7,42 €	12,05 €

EPI vous a proposé les mardi 14 et jeudi 16 octobre d'aller retirer votre panier au Breil, sur le site de production, et d'y rencontrer le personnel et les administrateurs de l'association. Cette initiative avait pour objet, tout simple, de faire connaissance et d'échanger avec nos adhérents.

Au vu des retours positifs de cette rencontre, nous envisageons dès à présent de renouveler l'opération l'année prochaine (avant l'été).

Toutefois, certains d'entre vous n'ont pu se libérer aux dates proposées, ou ont tout bonnement oublié le rendez-vous. Résultat : quelques paniers n'ont pas été retirés, ce qui n'était bien évidemment pas le but recherché !

C'est pourquoi la prochaine fois, nous serons plus souples sur les jours et heures de retrait des paniers.

Au plaisir de vous revoir...

Les sources du P'tit Bio :
www.750g.com
www.certifermes.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



LE RÉBUS DE LA SEMAINE