



LES TOPINAMBOURS DU ROY

Préparation : 20 min - Cuisson : 20 à 30 min - Pour 4 personnes

- une livre de topinambours frais
- quelques gouttes d'huile de truffe (1)
- fleur de sel
- poivre
- verdure

Bien brosser les topinambours et couper les parties terreuses, mais ne pas les éplucher.

Si vous le faites à l'avance, mouiller les topinambours d'un jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.

Les couper en lamelles régulières et les faire cuire à la vapeur 20 min (s'ils sont petits) à 30 min (gros).

Ils doivent être tendres, mais ne pas se défaire.

Disposer joliment sur les assiettes.

Pour le bonheur de l'œil, décorer chaque assiette d'un peu de verdure et couleur, de goût plutôt neutre pour ne pas étouffer la délicatesse du topinambour et de l'huile de truffe (mâche, cresson de fontaine, tomates-cerise... au gré des trouvailles sur les étals du marché).

Arroser de quelques gouttes d'huile de truffe.

Saupoudrer de fleur de sel et de poivre (un tour de moulin sur chaque assiette).

Servir tiède.

(1) *L'huile de truffe est en fait une huile d'olive « extra vierge » parfumée aux truffes. Elle est excellente avec les pâtes, le riz ou la purée de pommes de terre. On trouve les huiles de truffe dans les épicerie fines et dans les boutiques spécialisées.*

BAGNA CAUDA

Préparation : 15 min - Cuisson : 15 min - Pour 3 à 4 personnes

- 100 g d'anchois
- 5 tranches de pain de mie
- 25 cl de lait
- 3 gousses d'ail
- 3/4 de litre d'huile d'olive

Hacher du pain de mie trempé dans du lait, de l'ail et des anchois à l'huile, afin de faire une crème assez épaisse de couleur beige.

Faire ensuite chauffer ce mélange à feu doux et y ajouter l'huile d'olive.

Présenter dans un service à bagna cauda, c'est à dire des sortes de bols avec un emplacement pour une bougie dessous (mais vous pouvez servir dans des bols normaux). La préparation se consomme chaude !

Légumes qui peuvent y être trempés : du chou-fleur, du fenouil, des petits artichauts violets, des radis, du céleri branche, du poivron coupé en lamelles, de gros champignons de Paris, des tomates, des carottes, du topinambour... le tout cru, bien entendu.

Dans le Piémont, la bagna cauda se mange avec des poivrons grillés, le tout servi chaud.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« *Écrire jusqu'au moment où le bonheur d'écrire vous fait douter de votre propre malheur.* »

Elias Canetti

CRÈME DE BETTERAVE AU CHÈVRE ET SON DUO DE POIVRONS

Pour 4 personnes

500 g de betteraves cuites, 1/2 chèvre frais, 1/2 poivron rouge, 1/2 poivron jaune, 100 g de lardons, sel et poivre.

Mixer finement les betteraves et le chèvre. Saler et poivrer. Couper les poivrons en lanières et les faire revenir dans de l'huile d'olive pendant 5 min. Faire revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Pour finir... Servir la crème dans un verre transparent pour profiter de sa belle couleur ! Puis ajouter les lanières de poivron et les lardons bien chauds.

LE P'TIT BI

ANNÉE 2008 — SEMAINE 45

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	kg	2,60	0,30	0,30	0,60
Chou-rave	pièce	1,20			1,00
Chou brocolis	pièce	1,50		1,00	
Courgettes	kg	3,20		0,40	
Fenouil	pièce	1,70	1,00		1,00
Persil	botte	1,20	1,00		1,00
Poivrons	kg	3,60		0,30	
Tomates	kg	3,10		0,40	0,70
Topinambours	kg	3,30	0,40	0,50	1,00
Valeur →			5,00 €	7,53 €	11,13 €

Les sources du P'tit Bio :

www.cuisstot.org
www.marmilton.org
fr.wikipedia.org

Rébus de la semaine

dernière :

Rat - Dix noirs

LES RÉBUS DE LA SEMAINE



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