



VELOUTÉ DE COURGE BUTTERNUT À LA POMME ET AUX CAROTTES

Préparation : 25 min - Cuisson : 1 h 30 -
Pour 6 personnes

- 1 courge Butternut (courge musquée)
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 pomme
- 2 carottes
- 1 litre de bouillon de volaille
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Préchauffez votre four à 160° C.

Lavez la courge puis coupez-la en deux dans le sens de la longueur. Videz la partie centrale (graines et filaments).

Posez les deux moitiés sur une plaque de cuisson antiadhésive, face bombée en dessous. Badigeonnez l'intérieur avec de l'huile d'olive, à l'aide d'un pinceau.

Enfournez pour 1 heure à 1 h 30, jusqu'à ce que la chair soit bien tendre.

Pendant ce temps :

Lavez la pomme et les carottes puis pelez-les.

Coupez la pomme en quatre puis retirez le cœur.

Coupez les carottes en très petits dés. Faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une cocotte.

Ajoutez les oignons et l'ail, puis faites-les revenir sur feu doux pendant 5 minutes.

Ajoutez la pomme et les carottes et remuez.

Ajoutez 50 cl de bouillon et laissez mijoter 15 minutes environ, jusqu'à ce l'ensemble soit bien tendre.

Mixez ce mélange, jusqu'à une consistance lisse.

Lorsque la courge est cuite, retirez la chair avec une grande cuillère, ajoutez-la dans le mixeur avec le restant du bouillon et mixez.

Assaisonnez en sel et poivre du moulin.

Faites chauffer sur feu doux puis servez.

FONDANT DE CAROTTES ET POMME DE TERRES

Préparation : 10 min - Cuisson : 30 min -
Pour 4 personnes

- 5 pommes de terres
- 10 carottes
- 1 c. à soupe de fromage blanc
- du comte râpé
- 1 oignon

Pelez les pommes de terres et les carottes puis découpez-les en petit dés.

Placez-les dans un plat au micro-onde avec un peu d'eau et faites cuire pendant 20 min.

Ensuite, mettez les ingrédients dans une poêle avec de l'eau, des oignons et laissez fondre.

Mettez du fromage blanc avec du comte râpé et laissez encore quelques minutes.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« *Le vin met, entre les hommes et le monde, une merveilleuse marge de sécurité.* »

René de Obaldia

SOUPE À LA POMME DE TERRE

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

- 500 g de pommes de terre,
- 300 g de lardons,
- 2 gros oignons,
- 1 carotte,
- 2 oignons nouveaux,
- 100 g de crème fraîche,
- 1 litre de bouillon de légumes.

Faire revenir les oignons avec les lardons dans une grande marmite. Ôter les 2/3 et les réserver. Ajouter les pommes de terre et les carottes pelées, arroser du bouillon et faire cuire jusqu'à complète cuisson des pommes de terre.

Faire passer le tout au mixer afin d'obtenir un potage. Diluer éventuellement avec un peu de bouillon.

Servir chaud en décorant avec le reste de lardons, d'oignons, d'oignons nouveaux et de la crème fraîche.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 46

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	3,00	1,00		1,00
Butternut	kg	3,00		1,00	
Carottes	kg	2,10	0,30	0,50	0,70
Oignons	kg	1,80	0,20	0,40	0,50
Persil	botte	1,20		1,00	
Pommes	kg	3,00			0,50
P. de terre rubis	kg	2,10	0,50	1,00	1,50
Tomates	kg	3,20			0,70
Valeur →			5,04 €	8,07 €	12,26 €

LES CHARADES DE LA SEMAINE

(attention, on élève le niveau...)

Charade n° 1

- Mon premier, c'est par exemple les Giscard d'Estaing et les Mitterrand,
- Mon second n'a pas pleuré,
- Avec mon tout, on joue mieux de l'accordéon.

Charade n° 2

- Pour mon premier, ça va couper,
- Des malentendants dans la stratosphère font mon second,
- Nous voilà propres avec mon tout !

PS : le rédacteur du P'tit Bio s'engage personnellement à offrir un panier deux parts gratuit à qui lui enverra les bonnes solutions (complètes, pas seulement le résultat) à ces deux charades avant la sortie du prochain numéro.

Envoyez vos propositions à ptitbio@gmail.com.

Les sources du P'tit Bio :
www.cuisineaz.com
www.750g.com
www.goosto.fr

Rébus de la semaine
dernière :
Broc - Colis
Feu - Nouille



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