



PETITS GÂTEAUX À LA COURGE MUSQUÉE ET AUX RAISINS

Pour 12 muffins

- 800 g de courge musquée
- 230 g de farine
- 80 à 100 g de raisins secs
- 70 g de sucre (cassonade de préférence)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 œuf
- 25 cl de lait
- 50 gr de beurre demi-sel fondu
- Zeste d'une orange
- 1 c. à s. de levure
- Épices au goût : cannelle, gingembre, noix de muscade

Éplucher et découper la courge en gros cubes. Les faire cuire dans une grande casserole d'eau pendant une quinzaine de minutes (la courge est cuite quand on peut y enfoncer facilement une pointe de couteau). Égoutter et écraser le légume à la fourchette, mettre la purée dans une passoire assez fine et presser la pulpe pour qu'elle rende un maximum d'eau.

Préchauffer le four à 180° (TH6).

Dans un récipient profond, mélanger la farine, les raisins, les sucres, la levure, le sel et les épices.

Dans un autre bol, battre légèrement l'œuf. Ajouter le lait, la courge, le beurre et le zeste d'orange. Mélanger.

Verser au centre des ingrédients secs. Remuer délicatement avec une fourchette ; le mélange doit rester grumeleux.

Répartir la pâte dans des petits moules (muffins, petits cakes, bouchons...) et faire cuire de 15 à 25 minutes selon la taille des moules. Pour vérifier la cuisson, insérer un cure-dents au centre d'un gâteau, il doit ressortir sec. À la sortie du four, attendre quelques minutes avant de démouler les gâteaux puis les laisser refroidir sur une grille.

TARTARE DE CRUDITÉS

Préparation : 15 min - Pour 6 personnes

- 1 ou 2 tomates Cœur de bœuf
- 1 belle betterave rouge cuite
- 1/4 de bulbe de fenouil
- 3 jolies tiges blanches de céleri branche
- 1 belle échalote
- 1 grosse c. à soupe de mayonnaise
- 1 petit bol de vinaigrette (sel, poivre, moutarde, vinaigre balsamique, huile d'olive, pluches de cerfeuil)
- 2 œufs durs

Éplucher les tomates et faire des belles tranches, les saupoudrer de sel pour les faire dégorger.

Détailler la betterave, le fenouil, le céleri, l'échalote en très petits dés.

Mélanger dans un bol les dés de légumes, la mayonnaise et une quantité de vinaigrette pour obtenir un mélange goûteux.

Enlever l'eau des tomates.

Poser sur chaque assiette une tranche de tomate et y déposer un peu de vinaigrette. Poser une ou deux cuillerées de mélange de légume sur lesquelles on posera une tranche d'œuf dur avec un peu de vinaigrette dessus. On peut aussi rajouter, des dés d'avocat, de poivron... à l'imagination du chef !

ÇA N'A RIEN À VOIR

« *Le libéralisme, c'est une doctrine qui pose en priorité que dans un poulailler les poulets sont totalement libres... tout comme le renard.* »

Joao Mellao Neto

COUCI-COUÇA : LES COURGES

Surprenant : la plupart des courges ne se pèlent pas ! Même celles qui possèdent un extérieur très décoratif. Contentez vous de les nettoyer sous l'eau du robinet et, éventuellement, d'ôter au couteau les petites traces légères parsemant l'épiderme.

Si la préparation culinaire exige réellement un épluchage, coupez d'abord le fruit en morceaux. Les courges ont une écorce souvent coriace et sont délicates à trancher : faites-les cuire avant de les couper et de les épépiner.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 47

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) |
|--|-------|-----------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Pommes de terre | kg | 2,25 | 0,30 | 0,50 | 1,00 |
| Betteraves cuites | kg | 3,20 | 0,30 | 0,70 | 1,00 |
| Fenouil | pièce | 1,70 | 1,00 | | 1,00 |
| Courge musquée | kg | 2,30 | | 1,00 | 1,00 |
| Tomates | kg | 3,20 | | | 0,50 |
| Salade | pièce | 1,20 | | 1,00 | |
| Persil | botte | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 |
| Valeur → | | | 4,34 € | 7,87 € | 12,05 € |

LES CHARADES DE LA SEMAINE DERNIÈRE

Charade n° 1

- Mon premier, c'est par exemple les Giscard d'Estaing et les Mitterrand,
K, parce que K vaut deux familles
- Mon second n'a pas pleuré,
Rott, parce que Rott a ri
- Avec mon tout, on joue mieux de l'accordéon.
Carotte parce que les carottes, ça rend Aimable

Charade n° 2

- Pour mon premier, ça va couper,
Per parce que Per dit "Scions !"
- Des malentendants dans la stratosphère font mon second,
Cillent parce que les sourds cillent au-dessus des cioux
- Nous voilà propres avec mon tout !
Persil parce que Persil lave plus blanc.

(bon, y a pas de quoi s'en vanter, nous sommes d'accord...)



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