



CHOU-FLEUR SAUCE MOUTARDINE

Pour 2 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 15 min

- 1 chou-fleur
- 1 citron
- 2 échalotes
- 100 g de beurre
- 1 c. à soupe de moutarde forte
- un peu de persil ciselé

Couper le chou-fleur et le cuire à la vapeur.

Conservé le jus de cuisson. Délayer la moutarde avec le jus de citron.

Dans un poêlon, faire fondre le beurre à feu doux.

Y faire revenir les échalotes préalablement hachées.

Verser le jus de citron moutardé dans le poêlon et battre au fouet jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.

Ajouter un peu de jus de cuisson du chou-fleur si la sauce est trop épaisse.

Ajouter le persil et verser aussitôt sur le chou-fleur (ou mettre la sauce dans une saucière préchauffée).

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Je trouve que la télévision à la maison est très favorable à la culture. Chaque fois que quelqu'un l'allume chez moi, je vais dans la pièce d'à côté et je lis. »

Groucho Marx

CHOU-FLEUR SAUCE ÉCHALOTE ET PAPRIKA

Pour 4 à 6 personnes - Cuisson : 25 min

- 1 chou-fleur
- 3 échalotes
- 25 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 200 g de crème fraîche
- ½ bouquet de ciboulette ciselée
- sel, poivre

Nettoyer le chou-fleur sous l'eau froide puis le séparer en petits bouquets.

Le mettre ensuite à cuire dans un bain d'eau bouillante salée, puis l'égoutter après cuisson. Préparer maintenant la sauce :

Peler et hacher finement les échalotes, puis les faire fondre dans une casserole avec 25 g de beurre en veillant à ce qu'il ne colore pas.

Hors du feu, saupoudrer de paprika, saler et poivrer. Ajouter enfin la crème en mélangeant bien, puis remettre la casserole sous le feu doux et laisser chauffer 3 à 5 min.

Dresser le chou-fleur sur un plat de service chaud, puis le napper de sauce.

Pour la décoration, le saupoudrer de ciboulette ciselée et déguster.

CHOU-FLEUR AUX CHÂTAIGNES ET ÉCHALOTES

- 1 chou-fleur
- 200 g de châtaignes
- 2 échalotes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 20 cl de vin blanc
- 1 c. à s. de fond de veau
- sel, poivre

Couper le chou-fleur en petits bouquets et le mettre dans une casserole d'eau froide salée. Porter à ébullition puis laisser cuire à feu moyen 10 à 15 min.

Pendant ce temps, préparer la sauce. Peler et émincer les échalotes. Dans une casserole, faire chauffer l'huile avec les échalotes. Laisser revenir 1 à 2 min. Rajouter le vin blanc puis le fond de veau. Bien mélanger afin d'éviter la formation de petits grumeaux.

Rajouter les châtaignes, un peu de poivre et laisser cuire à feu doux, 5 min environ. Si la sauce devient trop épaisse, rajouter un peu d'eau.

Il ne reste plus qu'à servir. Vous pouvez accompagner ce plat avec une escalope ou un steak.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 48

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)
Chou-fleur ou chou Romanesco	pièce	1,50	1,00		1,00
Chou-rave	pièce	1,20	1,00		
Chou brocoli	pièce	1,50		1,00	
Courgettes	kg	2,70			0,50
Échalotes	kg	5,70	0,10	0,20	0,30
Poivrons	kg	3,00		0,20	0,30
Radis	botte	1,40		1,00	
Roquette	botte	1,00			1,00
Salade	pièce	1,20		1,00	1,00
Tomates	kg	3,20			0,50
Topinambours	kg	3,30	0,50	0,60	1,00
Valeur →			4,92 €	7,82 €	12,56 €

Les sources du P'tit Bio :
www.gralon.net
wombi.cuisine.over-blog.com

LE RÉBUS DE LA SEMAINE



LA CHARADE DE LA SEMAINE

Mon premier s'en va
Mon deuxième a l'air pourri
Sans mon tout, c'est la dèche



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