



## POT-AU-FEU À L'ISLANDAISE

Préparation : 30 min - Cuisson : 1 h  
30 - Pour 4-5 personnes

- 1 kg de viande d'agneau maigre coupée en dés ou 500 g d'agneau et 500 g de viande de bœuf (type bœuf bourguignon)
- 1,5 l d'eau
- 500 g de rutabagas
- 300 g de pommes de terre
- 300 g de carottes
- 1 poireau (facultatif)
- 300 g de chou blanc
- 1/2 bouquet de persil plat (ou de vos herbes préférées)
- sel, poivre

Mettez la viande dans une grande cocotte, ajoutez de l'eau froide et portez lentement à ébullition. Écumez puis salez, poivrez et laissez mijoter sans couvercle pendant 45 min.

Entre-temps, épluchez les rutabagas et les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Lavez et épluchez le poireau et les carottes, coupez-les en tranches.

Ajoutez les légumes à la viande et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 15 min.

Pendant ce temps, coupez le chou en tranches puis hachez-le grossièrement. Mettez-le avec les herbes hachées dans la soupe et laissez mijoter 5 à 10 min.

Assaisonnez de nouveau avec du sel et du poivre et servez, comme le veut la tradition, dans deux assiettes par personne : l'une pour la viande, l'autre pour la soupe.

## CAROTTES ET RUTABAGAS EN SALÉ-SUCRÉ

Préparation : 15 min - Cuisson : 15 min  
Portions : 4

- 2 carottes
- 2 rutabagas moyens
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de sauce soja
- Sel, poivre

Laver et éplucher les carottes et les rutabagas. Les râper (en julienne, grosse râpe).

Chauffer l'huile dans une grande poêle ou un wok. Faire revenir les carottes et les rutabagas râpés en remuant souvent. Laisser cuire environ 10 min ou lorsque les légumes sont tendres.

Ajouter la sauce soja et le sirop d'érable. Saler, poivrer. Bien remuer. Laisser 1 ou 2 min et servir.

## ÇA N'A RIEN À VOIR

« Il ne faut pas parler de concorde dans la maison d'un imbécile pendu. »

Francis Blanche

## SALADE DE RUTABAGA AUX ŒUFS DURS

Préparation : 5 à 10 min - Cuisson : 30 min -  
Pour 4 personnes

- 1 rutabaga
- 1 citron
- 2 échalotes hachées
- 2 c. à soupe de fromage blanc
- 4 œufs durs
- 1 c. à soupe de ciboulettes
- paprika
- sel, poivre

Épluchez le rutabaga, coupez-le en 4 et faites-le cuire environ 30 min, dans de l'eau bouillante.

Égouttez et rafraîchissez le rutabaga, coupez-le en dés et mettez-le dans un saladier.

Ajoutez le jus de citron avec les échalotes finement émincées, le fromage blanc, le sel, le poivre et le paprika et mélangez bien le tout.

Servez la salade entourée de rondelles d'œufs durs et saupoudrez de ciboulette hachée.

# LE P'TIT BIO

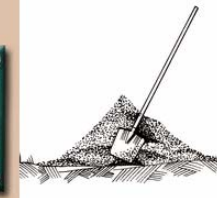
ANNÉE 2008 — SEMAINE 49

## 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)
Céleri feuille	botte	1,20	1,00	1,00	1,00
Courge musquée	kg	2,30	0,50	1,00	1,20
Fèves	kg	2,80			1,00
Poireaux	kg	2,90	0,50	1,00	1,20
Rutabagas	kg	3,00	0,30	0,50	0,70
Valeur →			4,70 €	7,90 €	12,34 €

## LE RÉBUS DE LA SEMAINE

Les sources du P'tit Bio :  
[www.recettes.qc.ca](http://www.recettes.qc.ca)  
[www.cuisineaz.com](http://www.cuisineaz.com)  
[www.marmilton.org](http://www.marmilton.org)



## LA CHARADE DE LA SEMAINE DERNIÈRE

Mon premier s'en va  
Ra, parce que Rat s'casse  
Mon deuxième a l'air pourri  
Dis, parce que Dis fait rance  
Sans mon tout, c'est la dèche  
Radis (« N'avoir plus un radis en poche »)



Rue

Jean-Marie David  
Parc de la Teillais - 35740 Pacé  
Tél. 02 99 60 67 27

**Venez faire votre marché aux Jardins !**  
Nous vous accueillons au Breil tous les jeudis soirs de 16 h à  
19 h. Qu'on se le dise !