



## CREVETTES AUX TOPINAMBOURS

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

- 4 à 5 topinambours
- 20 à 30 grosses crevettes roses cuites
- 20 cl de crème fraîche
- ciboulette
- sel, poivre

Brosser les topinambours, les laver. Dans une casserole, faire chauffer de l'eau salée. Quand elle bout, y plonger les topinambours. Laisser cuire à petit bouillon pendant 15 min.

Pendant ce temps, décortiquer les crevettes et couper la ciboulette.

Une fois la cuisson terminée, éplucher les topinambours et les couper en tranches épaisses (0,5 cm maximum).

Dans une sauteuse, faire fondre une grosse noisette de beurre et y faire revenir les tranches sur feu moyen environ 5 min sur chaque face. Elles doivent être dorées et très tendres.

Disposer les tranches de topinambour au fond de quatre ramequins, poser au dessus cinq à six crevettes. Saler et poivrer la crème fraîche et en mettre deux à trois cuillerées dans chaque ramequin. Saupoudrer de ciboulette puis enfourner dans un four chaud à environs 180 degrés pendant 5 à 10 min.

### 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 !

## TOPINAMBOURS DU JARDIN EN VELOUTÉ

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

- 500 g de topinambours
- 2 carottes
- 10 cl de crème
- 1 tablette de bouillon
- 1 pincée de muscade
- sel, poivre

Brossez les topinambours sous l'eau, épluchez et lavez les carottes.

Coupez les légumes en morceaux et mettez-les dans un autocuiseur. Couvrez d'eau à fleur et faites cuire pendant 10 min.

Une fois cuits, écrasez-les dans l'eau de cuisson et le cube de bouillon dilué.

Remettez ensuite le tout dans une casserole, ajoutez la muscade et la crème.

Si nécessaire, allongez avec de l'eau pour obtenir une belle consistance de velouté. Salez si besoin.

Parsemez de persil ciselé ou d'autres herbes de votre goût.

### ÇA N'A RIEN À VOIR

*« Est-il Dieu possible, en pleine mouvance des droits de la femme, que des bougresses se plient encore aux ordres fascinants d'une espèce de Ubu prostatique de la mode, qui au lieu de crever de honte dans son anachronisme, continue de leur imposer le carcan chiffonneux de ses fantasmes étriqués, et cela, jusqu'au fin fond populaire de nos plus mornes Prisunic ?*

*Je t'en prie, ma femme, ma sœur, mon amour, mets ton jean, ou reste nue, mais ne marche pas dans la mode, ça porte malheur. »*

Pierre Desproges

### ALLEZ, UNE AUTRE, C'EST BIENTÔT NOËL...

*« Tous les animaux sont utiles à l'homme, parce qu'ils nous aiment, nous gardent et qu'on les bouffe. »*

Le même

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 51

## 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 cuites	kg	3,30	0,40	0,60	1,00
Choux Romanesco	pièce	1,50	1,00		
Courge musquée	kg	2,30	0,30	0,50	1,00
Navets	botte	2,50		1,00	1,00
Poireaux	kg	2,90			0,50
Topinambours	kg	3,30	0,30	0,50	1,00
		Valeur →	4,50 €	7,28 €	12,85 €

*Le P'tit Bio,  
les salariés  
et le conseil  
d'administration  
de EPI vous  
souhaitent de  
bonnes fêtes  
de fin d'année.*

Les sources du P'tit Bio :  
[www.cuisineaz.com](http://www.cuisineaz.com)  
[www.marmilton.org](http://www.marmilton.org)  
[www.goosto.fr](http://www.goosto.fr)  
[www.desproges.fr/](http://www.desproges.fr/)



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

## PURÉE DE POTIMARRON ET DE PATATES DOUCES À L'OIGNON FRIT

Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min - Pour 4 personnes

- 400 g de potimarron
- 400 g de patates douces
- 1 oignon
- 15 cl de crème épaisse
- 60 g de beurre
- 1 pincée de coriandre en poudre
- 1 cuil. à café d'huile de sésame grillé
- 10 cl de lait
- 100 g de farine
- Sel

Épluchez et coupez en gros dés les patates douces, puis faites-les cuire pendant 30 min dans une grande quantité d'eau salée.

Ôtez la peau du potimarron et détaillez-le en gros cubes.

Dans une casserole, versez les cubes de potimarron, la crème et ajoutez le beurre. Faites cuire 30 min à petit feu et à couvert.

Épluchez l'oignon et coupez-le en rondelles, puis détachez bien les anneaux.

Trempez les anneaux d'oignon dans le lait, puis dans la farine, et faites frire à 160° pendant 2 à 3 min.

Égouttez sur une feuille de papier absorbant.

Passez les patates douces et le potimarron dans un moulin à légumes, mélangez bien et assaisonnez de sel et d'huile de sésame.

Posez les rondelles d'oignon sur la purée et dégustez.