



CANAPÉS DE RADIS NOIR AUX NOIX DE SAINT- JACQUES

Pour une vingtaine de canapés
Préparation : 20 min

- Un radis noir moyen
- 300 g de noix de Saint-Jacques
- 3 c. à s. d'huile d'olive (soit 15 ml)
- 120 g de mayonnaise
- Poivre, persil et carottes en julienne pour la décoration

Faites revenir à la poêle les noix de Saint-Jacques avec l'huile d'olive pendant 6/7 minutes. Trop cuites, elles deviennent caoutchouteuses. Laissez un peu refroidir.

Mettez de côté le corail et émiettez les noix de Saint-Jacques à la fourchette.

Sélectionnez les morceaux de corail oranges et écrasez-les à la fourchette.

Dans une jatte, mélangez les noix de Saint-Jacques, le corail et la mayonnaise. Disposez au réfrigérateur.

Épluchez le radis noir et coupez-le en rondelles d'un demi-centimètre. Sortez du réfrigérateur la préparation aux noix de Saint-Jacques et disposez une petite cuillère à café sur chaque rondelle de radis noir.

Décorez avec le poivre, les filaments de carottes et le persil. Mettez de nouveau au frais avant de servir.

ÇA N'A RIEN À VOIR

À la question : faites vous encore confiance aux instituts de sondage ? 64 % des Français répondent non. Et 59 % répondent oui.

Philippe Geluck

CHÈVRE FRAIS ET RADIS NOIR AU MIEL

Pour 4 personnes

- 200 g de chèvre frais
- 1/2 radis noir
- 1 oignon nouveau
- 4 c. à soupe de miel liquide
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel

Partager le fromage en quatre. Peler, laver le radis noir, puis le trancher en très fines rondelles (1-2 mm). Émincer l'oignon nouveau. Mélanger l'huile d'olive et le miel.

Disposer dans chaque assiette le fromage de chèvre, les rondelles de radis noir et les morceaux d'oignon nouveau. Napper du mélange huile d'olive-miel, parsemer de sel et servir.

Vin conseillé : un Sancerre ou un Menetou salon blanc.

RADIS NOIR AU SAUMON FUMÉ

Préparation : 15 min

- 1 radis noir
- Saumon fumé en tranches
- Raifort

Couper le radis noir en rondelles très fines (à la mandoline).

Déposer une pointe de raifort dessus et ajouter un morceau de saumon fumé.

Plier en deux sans casser et piquer avec un cure dent.

Garder au frais et servir pour l'apéritif.

COUCI-COÛÇA

Le chou chinois, plus doux que le chou frisé classique, peut être dégusté en salade ou braisé avec un peu d'huile d'olive (le couper en lanières avant de le faire cuire ; ajouter un peu de sauce soja à la fin de la cuisson).

Venez faire votre marché aux Jardins !

Nous vous accueillons au Breil (Rennes Villejean) tous les jeudis soirs de 16 h à 19 h.
Qu'on se le dise !

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 7

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)
Carottes	kg	2,20	0,35	1,00
Chou chinois	pièce	1,80	1,00	1,00
Laitue	pièce	1,20	1,00	1,00
Poireaux	kg	3,00	0,50	1,50
Radis noirs	kg	2,00	0,20	0,70
	Valeur →		4,47 €	6,80 € 11,10 €

Par suite d'un creux dans la production des jardins, les poireaux et les carottes du panier de cette semaine ont été achetés au GIE BIO FRECHE (Maine-et-Loire). Ils sont bien sûr certifiés bio.

Les sources du P'tit Bio :
lechattoque.over-blog.com
cuisine.notrefamille.com
www.hope.fr
www.marmiton.org

Précédents rébus :
Bouc - Haie - Gare - Ni
Fou - Cabu



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

CROQUE BURGER AUX LÉGUMES*

Pour 4 personnes

- 4 pains ronds spécial hamburger
- 4 steaks hachés
- 4 tomates
- 4 radis roses ou 1 radis noir
- 4 oignons
- feuilles de salade
- 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 4 c. à café d'huile

Émincez les oignons. Faites-les fondre puis légèrement dorer dans 2 c à c d'huile, à feu doux puis moyen. Salez, poivrez, réservez.

Versez à nouveau 2 c à c d'huile dans la poêle, cuisez les steaks. Réservez la poêle.

Pendant leur cuisson, coupez deux tomates en rondelles, épépinez les autres et coupez-les en petits dés. Tranchez les radis en fines rondelles.

Chauffez les pains au micro-ondes (ou sous le grill du four). Sur la moitié du dessous, déposez un peu de salade puis la moitié des rondelles de tomate et de radis. Posez les steaks chauds dessus. Couvrez avec le reste de rondelles de tomates et de radis.

Versez aussitôt dans la poêle la crème et les oignons. Donnez un bouillon en tournant pour récupérer les sucs. Dès que la sauce est un peu épaisse, ajoutez les dés de tomate, le sel et le poivre. Versez sur les tomates. Ajoutez un peu de salade. Couvrez avec la seconde moitié du pain. Dégustez, accompagné d'une salade.

Variation : Vous pouvez ajouter des herbes fraîches (estragon, persil, basilic...) à la crème, et de la moutarde ou du ketchup.

* Mais non, « Le P'tit Bio » ne va pas se convertir au fast-food !