



POTAGE SAVEUR

Préparation : 40 min - Cuisson : 1 heure - Pour 6 personnes

- 800 g de pommes de terre
- 150 g de poireaux
- 150 g de céleri rave (200 g max)
- 1 navet de taille moyenne
- 150 g de carottes
- 1 Oignon moyen (ou 3 petits oignons sauce)
- Gros sel

Éplucher les légumes et les couper en petits morceaux. Les jeter dans une marmite remplie de 2 litres d'eau. Y ajouter deux bonnes poignées de gros sel.

Faire cuire environ une heure et passer au mixer.

SOUPE D'HIVER

Préparation : 30 min - Cuisson : 30 min Pour 6 personnes

- 10 grandes pommes de terre farineuses
- 4 carottes
- 1/2 céleri rave
- 1 poireau
- 5 tranches de lard fumé du boucher
- 1 saucisse de Morteau
- 1 fond de volaille, boeuf ou légumes
- 2 à 3 cuillères de crème fraîche
- 1 botte de cerfeuil

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée, égoutter. Dans un grand pot, préparer un bouillon avec le fond et le cerfeuil haché. Couper en rondelles les carottes et le poireau, couper le céleri en dés. Mettre 2-3 pommes de terre de côté, ajouter le reste des pommes de terre coupées en dés avec les légumes au bouillon. Couper le lard en dés et l'ajouter au potage avec la saucisse coupée en rondelles.

Faire cuire une bonne demi-heure.

Écraser les pommes de terre restantes avec une fourchette et les ajouter à l'ensemble avec la crème fraîche. Bien remuer, laisser mijoter 5 min.

COUCI-COUÇA

Pour le soir, une petite soupe légère faite avec des poireaux, du chou vert, un oignon, deux carottes et un bouillon cube. Cuire 20 mn, mixer et au moment du service, rajouter un peu de crème de soja et quelques crevettes.

Un vrai délice cette crème de carottes, toute simple : des carottes cuites à la vapeur avec quelques clous de girofle, mixées en rajoutant une cuillère de tofu (1) soyeux, une pincée de 4 épices. Pour les déguster, soit dans une verrine, soit dans des « cuillères » faites de feuilles d'endives ou de feuilles de fenouil.

(1) Légumineuse dérivée de la fève de soya, le tofu se classe dans les viandes et leurs substituts.

Cinq clémentines ou mandarines à faire cuire pendant un quart d'heure, peau comprise. Un sachet d'amandes en poudre, un sachet de levure, six œufs, 150 g de sucre. Mixer le tout et enfourner à 180° C pendant 40 min. On peut ensuite le recouvrir de chocolat. *Quoi, c'est une recette sans légumes ? Bon, peut-être mais ça a l'air tellement bon...*

ÇA N'A RIEN À VOIR

« J'ai mis du temps à me rendre compte qu'on nous avait cambriolés. Je croyais que c'était mon mari qui cherchait des chaussettes propres. »

P. Carlson

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 2009 — SEMAINE 10

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	2,10	0,40	0,75	1,00
Céleri rave	kg	2,60	0,50	0,50	1,00
Chou blanc / frisé	piece	2,10		1,00	
Poireaux	kg	3,00	0,30	0,50	1,00
Pommes de terre	kg	2,00	0,30		1,00
Pourpiers	kg	15,00	0,08	0,10	0,15
Valeur →			4,77 €	7,98 €	11,95 €

LE RÉBUS DE LA SEMAINE

Rébus de la semaine dernière : Tin

Vous ne savez plus quoi faire pour être furieusement tendance ? Téléchargez donc le poster des rébus du P'tit Bio : <http://www.box.net/shared/pgoi73swk>



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