



CRÈME DE RUTABAGA À LA CH'TI

Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min
Pour 4 personnes

- 500 g de rutabagas
- 10 cl de bière ambrée du Nord de la France (Ch'ti ou Jenlain ou une bonne bière artisanale locale)
- 1 cuillère à soupe de vergeoise blonde (à défaut, du sucre roux)
- 10 cl de crème fraîche épaisse entière
- 20 g de beurre
- 2 petites échalotes
- sel et poivre du moulin
- persil plat pour servir
- 1 l de bouillon de volaille

Éplucher et couper les rutabagas en petits dés. Émincer les échalotes.

Dans une sauteuse, faire fondre les échalotes avec les dés de rutabaga, à feu très doux, pendant 10 minutes. Ajouter alors la vergeoise et la bière, saler et poivrer légèrement, monter un peu le feu et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le rutabaga soit parfaitement tendre et que tout le liquide soit absorbé. Remuer de temps à autre pour éviter que les légumes n'accrochent (cela caramélise un peu, c'est normal).

Mixer le tout avec du bouillon de volaille et la crème fraîche épaisse jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Rectifier l'assaisonnement, réchauffer éventuellement et servir avec du persil ciselé.

Pour finir... On peut décorer les assiettes de très fines tranches de rutabaga cru ou blanchi 2 minutes à l'eau bouillante, assaisonné d'un filet de vinaigrette et de persil plat.

SALADE DE CAROTTES AU CÉLERI-RAVE

Préparation : 15 min.
Pour 4 personnes

- 1/2 céleri-rave
- 3 carottes nouvelles
- 2 c. à soupe de raisins de Corinthe
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- le jus d'un citron
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 pincée de curry
- 1/2 cuillère à café de moutarde
- quelques brins de coriandre, de ciboulette et de cerfeuil
- sel, poivre

Faites gonfler les raisins secs dans de l'eau tiède pendant 10 minutes. Pendant ce temps, épluchez le céleri-rave, râpez-le finement au-dessus d'un saladier, aspergez-le immédiatement de quelques gouttes de jus de citron.

Pelez les carottes, râpez-les et mélangez-les avec la rémoulade de céleri ; aspergez de quelques gouttes de jus de citron.

Dans un grand bol, préparez la sauce au curry : mélangez la crème fraîche avec l'huile d'olive, le reste du jus de citron, le cumin, le curry, la moutarde, du sel et du poivre ; émulsionnez bien le tout.

Versez la sauce dans le saladier et mélangez intimement. Parsemez avec les raisins bien égouttés et ciselez dessus la coriandre, la ciboulette et le cerfeuil.

Ajoutez, au dernier moment, des noix concassées, des amandes effilées et des olives noires dénoyautées, pilées au mortier ou grossièrement hachées.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Qui veut noyer le poisson l'accuse de la rage. »

Une réplique de *Arizona Junior*,
des frères Cohen

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 11

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)
Bettes	botte	3,00	1,00	
Carottes	kg	2,10	0,40	1,00
Céleri rave	kg	2,60	0,40	1,00
Ciboulettes	botte	0,90	1,00	1,00
Mâche	kg	17,00	0,05	0,15
Pourpier	kg	15,00	0,08	0,15
Rutabagas	kg	2,50		0,60
Valeur →		4,76 €	7,38 €	11,90 €

Rébus de la semaine dernière : Selle - Riz - Rat - Vœux

SALADE CRUE DE RUTABAGAS ET DE CAROTTES À L'ÉRABLE

Pour 4 personnes

- Quelques rutabagas pelés et râpés,
- Quelques carottes brossées et râpées,
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ou balsamique,
- ¼ tasse d'huile d'olive,
- 2 c. à thé de sirop d'érable pur,
- 1 c. à thé de moutarde à l'ancienne,
- Sel, poivre,
- Fines herbes au goût,
- Raisins secs



Mélanger tous les ingrédients et servir.

On peut ajouter du riz blanc cuit, des légumineuses et des noix pour augmenter l'apport nutritif.



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