



FEUILLES DE BRICK AU BOURSin ET POUssES D'ÉPINARDS

Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min
Pour 4 Personnes

- 1 paquet de feuilles de brick
- 1 pot de boursin cuisine
- échalotes et ciboulette
- Des pousses d'épinards
- 1/2 botte de ciboulette
- 1/2 c. à café de mélange 5 baies (concassé)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1/2 c. à café de fleur de sel

Préchauffez le four à th. 7 (220°C).

Détachez délicatement les feuilles de brick.

Coupez chaque feuille en 2 par son milieu.

Posez-y deux ou trois pousses d'épinards, 1 c. à soupe de boursin cuisine. Repliez la feuille de brick sur elle-même pour former un triangle. Fixez-la avec une petite pique de bois si nécessaire.

Posez-les sur une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four.

Enfournez pendant 10 min, en surveillant la coloration. Ciselez la ciboulette. Préparez la vinaigrette avec le vinaigre balsamique, les cinq baies concassées, l'huile d'olive et la ciboulette.

Rapide et facile à faire, cette recette allie le croquant des feuilles de brick au crémeux du boursin cuisine.

ÉPINARDS FARCIS

Préparation 30 min - Cuisson 25 min -
Pour 4 personnes

- 1 c à s de maïzena
- 10 cl de crème fraîche
- 200 g de fromage râpé
- 1 bouquet de ciboulette ciselée
- Des feuilles fraîches d'épinards.

Mélanger maïzena, lait, crème fraîche, fromage râpé et ciboulette.

Déposer une cuillère de mélange dans chaque feuille d'épinards que l'on ferme ensuite par un bâtonnet de bois. Mettre dans un plat à gratin.

Arroser d'huile et assaisonner. Cuire à four à 150° C pendant 25 minutes.

KOCHERSBERG

Pour 1 part - Préparation : 15 min

- Épinards : 60 g
- Céleri : 40 g
- Radis : 40 g
- Carotte : 60 g

Mixez les épinards, le céleri, les radis et la carotte.

Passez au chinois, versez dans un verre et dégustez.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Un gentleman, c'est quelqu'un qui sait jouer de la cornemuse et qui n'en joue pas. »

Pierre Desproges

COUCI-COUÇA

À cause de Popeye, on croit que l'épinard est riche en fer. C'est faux : il en contient 2,5 mg pour 100 g. En plus, ce fer disparaît pratiquement à la cuisson.

En revanche, l'épinard contient une substance moléculaire qui participe au renouvellement des cellules.

Des épinards doivent être cuits rapidement ou étuvés, jamais bouillis.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 12

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	0,50		1,00
Carottes	kg	2,10	0,40	0,60	1,00
Choux	pièce	1,60			1,00
Ciboulettes	botte	0,90		1,00	
Épinards	kg	5,00	0,25		0,60
Laitue	pièce	1,30		1,00	
Oignons	kg	2,50		0,50	
Pommes de terre	kg	1,80		0,50	
Pourpier	kg	15,00	0,08	0,10	0,15
Valeur →			4,72 €	7,11 €	11,95 €

MANGER MOINS DE VIANDE PAR SOLIDARITÉ

L'ÉLEVAGE nécessite 50 fois plus de terrains cultivés que l'agriculture pour l'équivalent en nourriture. Plus de 80 % des cultures servent à nourrir les animaux d'élevage. Un tiers de la pêche est destiné à la nourriture des animaux d'élevage.

La surconsommation occidentale de viande draine une quantité démesurée de la production végétale.

Dans un rapport soumis au Congrès mondial des Nations unies sur l'alimentation en 1974, le grand économiste agronome René Dumont était catégorique : « *La surconsommation de viande par les riches engendre la famine chez les pauvres. Cette forme peu rentable d'agriculture doit changer...* »

Depuis, le monde a changé, mais pas le modèle d'une agriculture intensive destinée à nourrir les animaux.

Produire du grain qui va nourrir du bétail qui va nourrir les humains, c'est beaucoup plus rentable que de nourrir les humains avec ce même grain. En somme, la chaîne du profit décide des maillons de la chaîne alimentaire des humains. Dans cette chaîne alimentaire créée artificiellement pour nos besoins, il y a en ce moment environ 1 milliard de porcs, 1,3 milliards de vaches, 1,8 milliards de chèvres et de moutons et 15,4 milliards de poulets.



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