



POTAGE AU POURPIER ET AUX RADIS AVEC CRÈME À LA NOISETTE

Préparation : 30 min - Pour 4 personnes

- 2 poignées de fanes de radis fraîches (de 2 bottes env.)
- 200 g de pourprier
- 1/2 échalote
- 10 radis roses
- 1 dl de vin blanc
- 5 dl de bouillon de légumes Bouquet
- 1,5 dl de crème
- 1 cs d'amidon de maïs
- sel et poivre
- 10 g de noisettes
quelques gouttes d'huile de noisettes

Détailler les fanes de radis en fines lanières. Réserver un peu de pourprier pour la décoration. Couper finement le reste. Hacher l'échalote et huit radis. Chauffer l'huile dans une casserole, y faire revenir l'échalote et les radis. Ajouter le pourprier et les fanes de radis et faire revenir le tout. Mouiller avec le vin, le bouillon et 1/2 dl de crème. Porter à ébullition. À l'aide d'une écumoire, transvaser les légumes dans un récipient profond. N'y ajouter du liquide que pour permettre de les réduire en purée. Mixer et ajouter le reste du liquide petit à petit.

Reverser le tout dans la casserole. Délayer l'amidon de maïs avec un peu d'eau et en verser juste assez dans le potage pour le lier légèrement, puis assaisonner.

Couper les noisettes en fines rondelles. Les faire légèrement dorer à sec, dans une poêle antiadhésive. Les arroser d'un filet d'huile de noisettes, puis laisser refroidir. Escaloper très finement deux radis. Monter le reste de crème en chantilly et mélanger avec les rondelles de noisette. Mixer de nouveau le potage au mixeur-plongeur pour le faire mousser. Verser aussitôt dans quatre assiettes chaudes. Servir avec les radis, quelques feuilles de pourprier et un peu de crème.

Ce potage peut également être préparé avec des feuilles de côtes de bette, des épinards ou de jeunes orties.

GRATIN DE CARDONS

- 1 kilo de Cardons
- 50 g de fromage râpé
- 30 g de beurre
- 1 c. à s. de farine
- 250 ml de lait
- 100 ml de crème
- citron
- sel et poivre

Éplucher les cardons, c'est-à-dire enlever les feuilles, les piquants et les parties filandreuses.

Frotter avec un chiffon pour ôter la fine couche duveteuse qui les recouvre.

Couper en tronçons et jeter au fur et à mesure dans de l'eau citronnée de façon qu'ils ne noircissent pas.

Cuire à l'eau bouillante citronnée et salée pendant 20 à 30 minutes selon la saison.

Pendant ce temps, préparez la béchamel avec la farine, le beurre et le lait. Saler et poivrer. Incorporer la crème et le fromage en conservant 1 ou 2 cuillerées.

Égoutter les cardons, les éponger dans un linge de cuisine et les déposer dans le fond d'un plat à gratin.

Recouvrir de béchamel. Saupoudrer d'un peu de fromage et de flocons de beurre.

Enfourner dans un four préchauffé à 250°C. pendant une quinzaine de minutes.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« *Le mensonge et la crédulité s'accouplent et engendrent l'Opinion.* »

Paul Valéry

COUCI-COUÇA

Un petit truc de grand-mère pour le lavage des cardons : diluer une cuillère de farine blanche dans l'eau de lavage, y ajouter du vinaigre, puis rincer.

Pour l'eau de cuisson diluer une cuillère de farine avant de mettre la totalité de l'eau nécessaire à la cuisson.

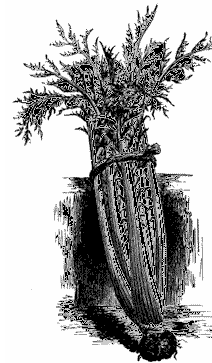
Quand l'eau est en ébullition y ajouter du jus de citron.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 13

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
Cardon	botte	2,50			1,00
Épinards	kg	5,00		0,40	
Laitue	pièce	1,30		1,00	1,00
Poireaux	kg	3,20		0,50	0,50
Pommes de terre	kg	1,80	0,25		
Pourprier	kg	15,00	0,08	0,10	0,15
Radis	botte	1,30	1,00	1,00	1,00
Valeur →			4,38 €	7,70 €	11,95 €



**Les sources
du P'tit Bio :**
www.saveursdumonde.net
my.saison.ch
amabellede-
mai.blogspot.com



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

LE CARDON

CHEZ les botanistes, les origines du cardon et de l'artichaut font l'objet d'une controverse. S'agit-il de deux plantes distinctes, ou alors de plantes similaires sélectionnées, l'une en vue de la consommation du capitule floral (artichaut), l'autre de celle des côtes (cardon) ? Un ancêtre commun est probablement à l'origine de ces deux espèces : le cardon sauvage, qu'on trouve dans tout le bassin méditerranéen et que les anciens Grecs nommaient *lactos*. Les horticulteurs romains, au fil de sélections soigneuses, en firent un légume adapté aux différentes régions productrices de l'empire.

Ce sont les cultivateurs huguenots du Midi de la France qui, au 16e siècle, amenèrent cette plante à Genève où ils la cultivèrent sur Plainpalais. Après la révocation de l'Édit de Nantes, de nouveaux émigrés étendirent cette culture entre Arve et Rhône.

Préparation

1. Éplucher les cardons, c'est-à-dire enlever les feuilles, les piquants et les parties filandreuses.
2. Frotter avec un chiffon pour ôter la fine couche duveteuse qui les recouvre.
3. Couper en tronçons et jeter au fur et à mesure dans de l'eau citronnée de façon qu'ils ne noircissent pas.
4. cuire à l'eau bouillante citronnée et salée.