



TOURTE DE BETTE (DESSERT NIÇOIS)

Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min
Pour 6 personnes

Pour la farce :

- 2 gros paquets de feuilles de bettes (gardez le blanc pour un gratin)
- 75 g de beurre fondu
- sucre selon le goût
- 100 g de gruyère (Fribourg)
- 3 œufs battus
- sucre vanillé
- raisins secs
- 1 verre de rhum
- 100 g de pignons de pins
- 1 pomme (Granny Smith)

Pour la pâte Brisée :

- 220 g de farine
- 110 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 10 cl d'eau

Préparer la pâte en faisant une cuvette dans un saladier puis mélanger avec tous les ingrédients.

Pétrir en y ajoutant suffisamment d'eau pour en faire une boule. Recouvrir d'un linge et passer à la farce. Doubler la dose pour faire le dessus.

Pour la farce, faire bouillir les feuilles de bettes 2 min puis bien les essorer pour en retirer tout le liquide. Coupez-les menues.

Ajoutez 75 g de beurre fondu et le sucre selon le goût, le sucre vanillé, les raisins secs macérés dans le rhum, le gruyère râpé, les pignons, les 3 œufs battus et enfin la pomme coupée menue.

Malaxez l'ensemble, goûtez pour juger s'il y a suffisamment de sucre et de rhum (le rhum a tendance à s'évaporer).

Faire quelques trous pour la vapeur et cuire dans un four à 210°C (thermostat 7) pendant environ 30 minutes. Répandre le sucre glace dessus.

(suite de la page 1)

et... de l'eau de vie, mais chacun de ces liquides était aussi copieusement employé dans la cuisine, au même titre que le vinaigre, l'aigriade de miel, le moult de raisin, les graisses animales, le miel, et toutes sortes de condiments et d'herbes, allant du gingembre au clou de girofle, en passant par le persil, le cerfeuil, l'estragon, le thym, le romarin, le laurier, la sauge, la cardamome, le genièvre, la muscade, le poivre, la cannelle, le piment de Cayenne, la moutarde, les cornichons, et bien sûr le sel...

AGNEAU CAROTTE

- une ou deux branches de cardon
- 5 ou 6 carottes
- une poignée de pois chiches
- 300 g de viande d'agneaux
- 1 oignon
- 1 demi-citron
- 2 œufs
- 1/2 litre d'eau
- sel, poivre, cannelle

Épluchez les cardons et carottes. Faites bouillir une première fois les cardons pendant 30 min.

Faites bouillir les carottes pendant 20 min.

Faites bouillir une deuxième fois les cardons pendant 10 min.

Faites revenir dans une cocotte la viande et l'oignon.

Mixez les pois chiches et ajoutez peu à peu l'eau

Mettez les cardons et carottes cuits avec la viande.

Laissez mijoter 10 min.

Diluez dans un bol les œufs et le jus de citron.

Versez toute la préparation dans un plat à gratin et ajoutez la préparation d'œuf et citron.

Et hop ! au four jusqu'à ce que les œufs cuisent.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« En cas de morsure de vipère, sucez-vous le genou, ça fait marquer les écureuils. »

Pierre Desproges

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 17

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)
Bette	botte 2,10		1,00	1,00
Cardon	botte 2,30			1,00
Ciboulette	botte 0,90		1,00	1,00
Épinard	kg 4,50	0,50		
Laitue	pièce 1,30	1,00	2,00	2,00
Navet	botte 1,80	1,00		
Poireau	kg 3,00			0,75
Pomme de terre	kg 1,50		0,75	
Radis	botte 1,60			1,00
Valeur →		5,35 €	6,73 €	11,75 €

LA CUISINE MÉDIÉVALE

Solution du rébus de la semaine dernière :

Poids-Rot

Les sources du P'tit Bio :

forum.doctissimo.fr
www.buddhaline.net
www.marmilton.org

Quels ingrédients revenaient donc le plus souvent sur les tables des cours féodales ?

Avant tout, le gibier... car le moins que l'on puisse dire est que les nobles aimaient la chasse ! Mais aussi les meilleurs produits de leurs fermes : volaille, porc, bœuf, œufs, lait et laitages...

D'autre part, tout le monde, à cette époque, consommait force céréales ou, plus précisément, de l'orge, du sarrasin (dit « blé noir »), du blé, du mil, et de l'épeautre.

Les légumes étaient particulièrement nombreux et variés (beaucoup d'entre eux ont d'ailleurs disparus), mais certains étaient sans doute plus souvent à l'honneur que d'autres, comme le haricot blanc, les fèves et les lentilles, le chou, le poireau, l'oignon, l'artichaut, les bettes, les cardons, le céleri branche, l'épinard, la laitue et la chicorée, les champignons des bois, et presque toutes les racines (betterave, carotte, navet, céleri, panais, etc.).

Les fruits se servaient, le plus fréquemment, comme les légumes, c'est à dire cuits, en accompagnement des viandes ou, à la rigueur, dans des pâtés. Parmi les plus consommés, citons les châtaignes, les prunes, les pommes, les coings, les poires, les pêches, les nêfles, les alberges (ancêtres des abricots), et beaucoup de baies et de petits fruits rouges (qui étaient peut-être les seuls à être mangés crus, par exemple avec du lait de chèvre).

On buvait du vin, de la cervoise, de la bière, du cidre, de l'eau

(Suite au verso)



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