



PAPILLONS AUX PETITS POIS

Préparation : 10 min - Cuisson : 30 min
Pour 2 personnes

- 200 g de pâtes papillons
- 200 g de petits pois
- 1 gros oignon
- huile de tournesol
- sel
- Emmental râpé

Épluchez l'oignon et émincez-le. Faites-le revenir dans un faitout avec de l'huile. Lorsqu'il devient translucide, jetez-y les petits pois et recouvrez d'eau (2 fois le volume), salez. Laissez cuire environ 20 minutes.

Au bout de ce temps, ajoutez de l'eau dans la casserole pour les pâtes (s'il en manque). À ébullition, jetez dans la préparation les papillons, laissez cuire 10 minutes après ébullition. Les pâtes vont gonfler et doivent absorber l'eau. Mélangez et servez dans des assiettes avec de l'Emmental dessus.

LE POIS MANGE-TOUT

Conservez-le au maximum 24 heures, dans le bac à légumes du réfrigérateur. Rapidement après la récolte, en effet, les glucides du petit pois se transforment en amidon, ce qui lui fait perdre sa saveur et sa digestibilité. Assurez-vous avant de les utiliser qu'aucune fermentation n'a commencé.

Consommez-le après l'avoir écoscé. Une cuisson rapide, entre 10 et 15 min à la vapeur, permet au pois de garder sa belle couleur verte. Il cuit à peine plus longtemps dans de l'eau bouillante salée, après quoi il a besoin d'être rafraîchi.

La version braisée, au beurre, donne aussi de très bons résultats. On peut y ajouter en cours de route de la laitue, et pourquoi pas des lardons, pour réaliser ainsi une poêlée paysanne. Dans tous les cas, l'ajout d'un morceau de sucre permet de rehausser agréablement son goût. On peut également le parfumer avec de la menthe.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Toute vérité franchit trois étapes. D'abord, elle est ridiculisée. Ensuite, elle subit une forte opposition. Puis, elle est considérée comme ayant toujours été une évidence. »

Arthur Schopenhauer

FRICOT DE POIS MANGETOUT

Pour 4 personnes

- 300 g de pois,
- 500 g de carottes
- 2 kg de pommes de terre,
- 1 laitue (la laitue fond à la cuisson),
- ½ bouquet de persil,
- 2 oignons,
- 1 tranche de lard fumé ou de lard cru,
- sel, poivre, thym

Dans un faitout, faire fondre un peu de matière grasse (saindoux ou beurre ou huile d'olive), faire rissoler la tranche de lard de chaque côté, laisser fondre légèrement la viande, la retirer de la casserole. Continuer la cuisson.

Déposer les pommes de terre coupées en morceaux, bien remuer pendant quelques minutes pour qu'elles s'imprègnent du jus de cuisson, ajouter les oignons, remuer encore quelques instants, enfin ajouter les petits pois, les carottes, le persil et la salade.

Saler, poivrer, ajouter le thym.

Mélanger correctement tous les légumes, verser ½ litre d'eau, couvrir la casserole et laisser mijoter environ 2 heures. Vérifier de temps en temps qu'il reste toujours du jus de cuisson, sinon rajouter un peu d'eau. À ½ heure de fin de cuisson, poser la tranche de lard par-dessus le fricot.

Servir avec un steak.

Venez faire votre marché aux Jardins !

Nous vous accueillons au Breil tous les jeudis soirs de 16 h à 19 h.
Qu'on se le dise !

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 18

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)
Aromates	botte	0,90	1,00	1,00
Bette	botte	2,20	1,00	1,00
Épinard	kg	4,20	0,40	0,60
Laitue	pièce	1,40	1,00	2,00
Pois mange-tout	kg	6,50	0,20	0,30
Radis	botte	1,60	1,00	1,00
Valeur →		4,68 €	7,40 €	11,97 €

EPI SUR LE NET

Les jardiniers vont être en rupture de stock de paniers ! Merci de rapporter le vôtre de toute urgence...

Les sources du P'tit Bio :
lejardindenanny.skynetblogs.be
www.linternaute.com



Rue Jean-Marie David
Parc de la Teillais - 35740 Pacé
Tél. 02 99 60 67 27
Directeur : Patrick Blot
<http://www.epi-jdb.fr/>



entreprise pour l'insertion

L'ASSOCIATION le panier BIO EPI ESPACES VERTS PARTENAIRES LIENS

notre ACTUALITÉ

- Toute la collée du P'tit Bio en ligne !
- 18 mai : une conférence sur les légumes
- 11 juin : un cours de cuisine bio

le panier BIO

Chaque semaine, des recettes et des infos accompagnent votre Panier Bio !

Chaque semaine, notre production de légumes bio vous est livrée.

Création, entretien d'espaces verts
Entretien en contrat annuel ou sur prestations, plantations, travail du sol, désherbage, rénovation.

Insertion
Au cœur de notre projet : des salariés en insertion sociale et professionnelle.

Respect de l'environnement
EPI s'engage à vos côtés pour la préservation de notre environnement.

Partenariats
Financiers, donateurs d'ordres, réseaux
Cocagne... EPI s'engage.

C'EST officiel, vous pouvez dorénavant retrouver EPI, les Jardins du Breil et le P'tit Bio sur Internet ! Sur notre site web flambant, apprenez-en plus sur le cœur du projet EPI : l'insertion sociale et professionnelle de personnes en difficultés, informez-vous sur les prestations de création et d'entretien proposées par EPI Espaces verts, ou recherchez en ligne toutes les recettes de topinambours publiées dans le P'tit Bio...

Précision technique : le site web de EPI est parfaitement accessible aux malvoyants et aux aveugles. Enfin, si vous utilisez Internet Explorer 6, un message vous invitera à adopter un navigateur conforme aux standards du web.

Un dernier mot en attendant votre visite : bravo à notre jeune et talentueux webmaster : <http://www.kaelig.fr/>

À bientôt ici : <http://www.epi-jdb.fr/>