



## TARTE DE CHOU-FLEUR AUX CREVETTES ET AU THON

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

- 300 g de pâte brisée
- 200 g de petites crevettes décortiquées surgelées
- 1 boîte de thon au naturel de 200 g
- 500 g de chou-fleur
- 40 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- sel, poivre
- 2 échalotes
- 20 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'origan
- 100 g de gruyère râpé

Cuire le chou-fleur 10 minutes à la vapeur. Peler et émincer les échalotes. Égoutter le thon.

Faire fondre le beurre dans une sauteuse, y blondir les échalotes et ajouter les crevettes ; cuire 4 à 5 minutes.

Étaler la pâte et la déposer dans un moule à tarte fariné.

Dans un bol, mélanger la crème fraîche avec la moutarde, du sel et du poivre.

Mettre sur le fond de tarte : le chou-fleur, les crevettes, le thon, le mélange crème-moutarde. Parsemer du gruyère râpé et saupoudrer d'origan.

Cuire 30 à 35 minutes environ à four moyen.

*Cette tarte constitue un repas complet du soir, servie avec une salade verte et un dessert léger : fruits, compotes, yaourts...*

## CHOU-FLEUR À LA MARYLINE

Préparation : 60 min - Cuisson : 20 min  
Pour 6 personnes

- 1 chou fleur
- 1 pot de mayonnaise
- 6 tranches de jambon blanc sans couenne

Enlevez les feuilles du chou-fleur.

Faites bouillir le chou-fleur entier dans un faitout ou une cocotte minute. Une fois cuit, mais pas trop pour qu'il ne s'écrase pas, sortez-le délicatement avec une écumoire.

Égouttez le chou-fleur et laissez refroidir.

Coupez les tranches de jambon blanc en petits morceaux. Vous pouvez aussi le passer à la moulinette mais c'est plus long.

Mettez le chou-fleur sur un plat et badigeonnez-le délicatement de mayonnaise.

Plaquez le jambon sur la mayonnaise. C'est bête comme chou !

Pour finir... On peut ajouter 4 à 6 tranches de saumon fumé pour la décoration.

## ÇA N'A RIEN À VOIR

« Le tango a dû être inventé par un indécis. »

Félix Leclerc

## ÉCRASÉE DE POMME DE TERRE, BETTERAVE, LENTILLES CORAIL ET ŒUF

- 1 pomme de terre
- 1 betterave
- 1 poignée de lentilles corail (lentilles roses)
- 1 œuf
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel & poivre
- eau
- persil

Peler et laver les légumes, les découper en petits dés.

Verser l'huile dans une petite casserole et y faire revenir les légumes, puis ajouter les lentilles et recouvrir d'eau. Porter le tout à ébullition, saler et poivrer, baisser le feu et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondants, rajouter un petit peu d'eau si nécessaire.

Casser l'œuf dans le mélange, le laisser cuire entier ou en l'incorporant au légumes. Mixer les légumes pour les plus petits ou écraser grossièrement le tout. Saupoudrer de persil.

# LE P'TIT BI

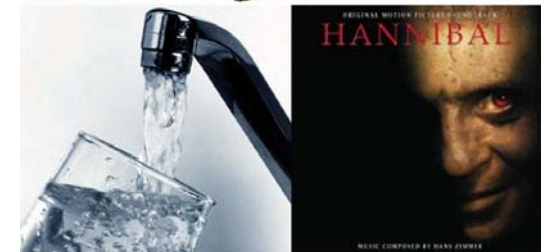
ANNÉE 2009 — SEMAINE 2

## 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)
Betteraves crues	kg	2,50	0,50	0,50	0,80
Chou blanc	pièce	2,50	1,00		1,00
Chou frisé	pièce	1,90		1,00	
Chou-fleur	pièce	1,80		1,00	1,00
Courges	kg	2,50			1,00
Oignons	kg	2,40		0,30	
Pommes de terre	kg	2,00	0,50	1,00	1,30
Thym	botte	0,90			1,00
Valeur →			4,75 €	7,67 €	12,30 €

## LE RÉBUS DE LA SEMAINE

Les sources du P'tit Bio :  
[www.linternaute.com](http://www.linternaute.com)  
[www.plitchef.com](http://www.plitchef.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

