



MINISTRONE VERT

Préparation : 15 min - Cuisson : 25 min - Pour 4 personnes

- 1 botte d'asperges vertes
- 200 g de fèves fraîches écosées et pelées
- 250 g de petits pois sans leur gousse
- 15 grandes feuilles d'épinard
- la moitié d'une botte de persil plat
- 15 g de ciboulette
- 15 g de basilic
- 150 g de spaghetti fin
- Huile d'olive
- eau
- sel, poivre
- 1 beau morceau de Parmesan

Faire chauffer de l'eau salée pour cuire *al dente* les spaghettis cassés en petits tronçons. Les rincer à la fin de la cuisson pour enlever l'amidon. Réserver.

Découper les asperges en quatre et réserver.

Découper en fines lanières les feuilles d'épinards.

Faire bouillir l'eau salée (environ 1 litre). Plonger les petits pois, puis au bout de 6 minutes les asperges. Attendre 5 minutes puis plonger les fèves et les épinards.

Attendre 2 à 3 minutes puis plonger le basilic et le persil plat ciselés grossièrement ainsi que la ciboulette finement coupée.

Remettre en température.

Vérifier le salage et poivrer.

Verser une belle giclette d'huile d'olive et de jus de citron (facultatif).

Déposer les spaghettis cuits dans la marmite et remuer avec délicatesse.

Au service, râper à la minute une belle quantité de parmesan sur chaque assiette.

(suite de la page 1)

mêmes apports énergétiques selon qu'elles sont sur l'extérieure ou plus proches du cœur de la laitue. Les feuilles foncées, par exemple, contiennent plus de pro-vitamines A. Il est donc préférable de consommer la totalité de la laitue, les feuilles externes comme les feuilles du cœur.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Nos deux bicyclettes
enchaînées au vieux pommier
Paradis terrestre »

Haïku de Martine Morillon-Carreau

OMELETTE AUX FÈVES

Préparation : 20 min - Cuisson : 10 min - Pour 6 personnes

- 12 œufs frais
- un bouquet de fines herbes ciselées
- deux grosses poignées de fèves fraîches
- sel, poivre
- deux cuillers à soupe de crème fraîche

Casser les œufs et les battre avec les épices, les fines herbes, la crème fraîche.

Cuire les fèves écosées et débarrassées de leur peau, dans la poêle avec un fond d'huile d'olive. Les colorer légèrement.

Ajouter un morceau de beurre dans la poêle. Dès qu'il mousse, verser le mélange d'œufs et cuire selon les goûts.

Venez faire votre marché aux Jardins !

Nous vous accueillons au Breil chaque jeudi soir de 16 h à 19 h. Qu'on se le dise !

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 20

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	2,20	1,00	1,00
Fève	kg	3,20		0,50 0,75
Laitue	pièce	1,40	1,00	1,00 1,00
Oignon blanc	botte	2,00		1,00 1,00
Petit pois	kg	7,20		0,40
Pois Mangetout	kg	6,50		0,30
Radis	botte	1,60	1,00	1,00
	Valeur →		5,20 €	7,88 € 11,95 €



Les sources
du P'tit Bio :
www.linternaute.com
www.750g.com



Rue Jean-Marie David
Parc de la Teillais - 35740 Pacé
Tél. 02 99 60 67 27
Directeur : Patrick Blot
site web : www.epi-jdb.fr
Mél : contact@epi-jdb.fr

LA LAITUE

AVANT DE LA CONSOMMER, lavez et essorez soigneusement la laitue. Si vous trouvez des moucheron, mettez un petit peu de vinaigre blanc dans votre eau de lavage et vous verrez rapidement flotter les moucheron à la surface de l'eau. Videz ensuite l'eau de l'évier et rincez la laitue.

La laitue se consomme le plus souvent crue. On la prépare en salade, seule ou mélangée avec d'autres légumes. Elle constitue un hors d'œuvre appétissant et rafraîchissant. Pour une alimentation préventive, il est bon de prévoir régulièrement une laitue dans un repas, en raison ses qualités nutritives intéressante et de son faible apport calorique. Elle est particulièrement recommandée dans le cadre d'un régime minceur, car elle est peu calorique et procure une sensation de satiété.

La laitue peut également être consommée cuite et être incluse dans un plat de légumes. Les Asiatiques la préparent souvent cuite : ils la coupent pour la mettre dans les potages. D'autre part, on utilise fréquemment de la laitue pour décorer des plats.

Il faut toujours attendre le dernier moment pour assaisonner la laitue. Faites-le juste avant de passer à table, sinon elle se flétrit rapidement, sauf certaines laitues aux feuilles épaisses, comme la feuille de chêne.

Notez que les feuilles de laitue ne représentent pas les

(Suite au verso)