



## SALADE D'ÉPINARDS FRAIS, PETITS POIS ET FETA FRAÎCHE

Préparation : 15 min - Cuisson des petits pois : 5 à 6 min - Pour 4 personnes

- 2 poignées de jeunes épinards en branche
- 200 g de petits pois frais écosés
- 200 g de feta fraîche, découpée en cubes
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 5 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à café de sel marin
- 1 c. à café de poivre noir fraîchement moulu

Nettoyer les épinards sous l'eau froide avant d'égoutter puis sécher les feuilles. Retirer celles qui sont abimées ou moins tendres.

Disposer ensuite les feuilles d'épinards dans un saladier. Réserver.

Cuire les petits pois à la vapeur pendant 5 à 6 min, afin de conserver tout leur croquant. Égoutter en fin de cuisson, puis ajouter les petits pois au saladier.

Préparer ensuite la vinaigrette, en mélangeant ensemble 2 c. à soupe de jus de citron, 5 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge, 1 c. à café de sel marin et 1 c. à café de poivre noir fraîchement moulu.

Mélanger seulement au moment de servir la vinaigrette à la salade. Parsemer ensuite la salade de petits cubes de feta fraîche.

**Suggestions :** essayez également d'autres variantes en remplaçant les jeunes épinards par de la roquette, du cresson, des feuilles de moutarde ou du fenouil finement émincé.

## SPAGHETTIS SAUCE PETITS POIS ET ÉPINARDS

Pour 4 personnes

- 300 g de petits pois
- 400 g de spaghettis à la farine complète
- 100 g de pousses d'épinards
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Faites cuire les petits pois 10 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

Faites cuire les spaghettis en suivant les indications de l'emballage.

Égouttez les petits pois et mixez-les finement avec les épinards, 5 cl d'eau et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Égouttez les spaghettis et servez-les avec la sauce.

### ÇA N'A RIEN À VOIR

« Lire au lit ferme et ouvre à la fois le monde autour de nous. »

Christine Le Bœuf

### COUCI-COUÇA

**Mixez une poignée d'épinards** cuits et incorporez-la dans une sauce pour lui donner de la couleur. Le vert d'épinard était autrefois abondamment utilisé pour colorer des mets, y compris des glaçages sur les gâteaux.

**Des salades toniques :** jeunes pousses d'épinards et :

- Dés de pommes crues, vinaigrette au citron
- Copeaux de parmesan frais, vinaigrette à l'huile d'olive.
- Œuf dur passé à la moulinette, vinaigrette au bleu.
- Cubes de feta, olives violettes cassées à peine pimentées.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 22

## 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
Ciboulette	botte	1,00	1,00	1,00
Courgette	kg	3,20	0,15	0,25
Épinard	kg	4,20		0,20
Fève	kg	3,20		0,20
Oignon blanc	botte	2,00		1,00
Petit pois	kg	7,20		0,20
Pois mangetout	kg	6,50	0,20	0,30
P. de terre primeur	kg	4,50		0,40
Radis	botte	1,60	1,00	1,00
Valeur →		4,38 €	7,11 €	11,19 €

**Les sources**  
du P'tit Bio :  
[www.epicurien.be](http://www.epicurien.be)  
[www.odelices.com](http://www.odelices.com)  
[www.recettesdecuisine.tv](http://www.recettesdecuisine.tv)  
[cuisine.notrefamille.com](http://cuisine.notrefamille.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](http://www.epi-jdb.fr)  
Mél : [contact@epi-jdb.fr](mailto:contact@epi-jdb.fr)

**L'assemblée générale de EPI  
a lieu ce jeudi 28 mai à 20 h 30  
au foyer d'Adsao,  
43 rue de Redon à Rennes.**

(voir le plan détaillé sur notre site web)

Au menu : les rapports sur l'activité de EPI en 2008, l'état des finances de l'association, la présentation par son jeune concepteur du tout nouveau site web... et les réponses aux questions que vous voudrez bien nous poser.

**Merci de votre présence !**