



CARPACCIO BETTERAVE COURGETTE AUX OIGNONS ROUGES CARAMÉLISÉS

Prépa. : 15 min - Cuisson : 10 min

- 1 courgette
- 2 petites betteraves crues
- Huile d'olive
- Fleur de sel et poivre du moulin
- Pour les oignons
- 2 oignons rouges
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de sucre roux

Préchauffez votre four à 220°C.
Pelez les oignons puis coupez-les en très fines tranches.

Détachez les anneaux de chaque tranche puis mettez-les dans un bol.

Dans un petit bol, mélangez le vinaigre et le sucre puis versez sur les oignons.

Mélangez et étalez les oignons en une seule couche sur une plaque de cuisson antiadhésive.

Enfournez pour 10 minutes en mélangeant les oignons à mi-cuisson.

Réservez sur une assiette.

Retirez une extrémité de la courgette et coupez-la en très fines tranches en vous servant si possible d'une mandoline.

Pelez les betteraves, coupez les extrémités puis coupez-les également en très fines tranches, en vous servant si possible d'une mandoline.

Disposez les tranches de courgette et de betterave sur 4 assiettes en alternant 2 tranches de courgettes pour 1 tranche de betterave.

Salez à la fleur de sel, poivrez puis arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Servez en ajoutant les oignons caramélisés au centre de l'assiette.

BETTERAVES CHAUDES À L'AIL ET AU CUMIN

Préparation : 15 min - Cuisson : 12 min
Pour 6 personnes

- 3 betteraves rouges cuites et pelées
- 2 gousses d'ail
- 30 cl de crème fraîche liquide
- Sel, poivre
- 1 cuillerée à café de cumin en poudre
- 3 branches de persil plat

Coupez les betteraves en petits dés.
Épluchez les gousses d'ail et hachez-les.
Mettez-les à fondre dans une poêle à feu doux dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez les dés de betterave et faites-les revenir 10 minutes environ, en remuant de temps en temps.

Lavez et hachez finement le persil.

Ajoutez la crème fraîche, le cumin et saupoudrez de persil.

Laissez cuire encore 2 minutes en remuant et servez chaud.

SALADE DE BETTERAVE ET POIREAUX, SAUCE GRIBICHE

Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min
Pour 2 personnes

- 1 betterave, 4 petits poireaux, 2 œufs durs, câpres, cornichons, 50 g de noix hachées, persil haché, 1 c. à café de moutarde, huile d'olive (ou huile de noix), 1 c. à soupe de vinaigre, sel, poivre

Faire cuire les œufs durs. Peler la betterave et la couper en dés.

Couper la base des poireaux et le haut des feuilles puis les fendre dans toute la longueur.

Les laver et les faire cuire environ 20 min à la vapeur. Les laisser refroidir. Écaler les œufs. Séparer les blancs et les jaunes.

Préparer la sauce gribiche.

Dans un bol, écraser les jaunes d'œufs à la fourchette. Les mélanger à la moutarde et monter comme une mayonnaise avec l'huile d'olive ou de noix. Ajouter alors les autres ingrédients : le vinaigre, le persil haché, les noix pilées, les câpres et les cornichons hachés ainsi que les blancs d'œufs hachés grossièrement. Saler, poivrer et bien mélanger.

Déposer les dés de betterave et les poireaux sur les assiettes et servir la sauce gribiche à part.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 23
DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT EPI - 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unités)	2 parts (nombre d'unités)	4 parts (nombre d'unités)
Betterave	pièce	2,20		1,00	1,00
Courgette	kg	3,20	0,15	0,20	0,40
Épinard	kg	4,20	0,15		0,15
Fève	kg	3,20	0,20		0,30
Persil	botte	1,00	1,00	1,00	1,00
P. de terre primeur	botte	4,50		0,50	0,70
Radis	pièce	1,60	1,00		1,00
Salade	botte	1,40		1,00	1,00
Valeur →			4,35 €	7,49 €	12,22 €



Les sources
du P'tit Bio :
www.goosto.fr
www.certifierme.com
miecham-bo.canalblog.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 MAIN AU PANIER À SALADE

D'AUCUNS, haut placés, nous conseilleraient d'équiper notre matériel de mouchards détectables par satellite. D'autres nous suggéreraient de recruter du personnel de surveillance. D'autres encore d'installer des portiques antivols sur tous nos lieux de dépôt. Et des caméras, n'oublions pas les caméras !

Merci à tous ces gens intelligents pour leurs excellentes idées. Aux Jardins, par déformation professionnelle, nous sommes plus terre à terre et nous vous disons simplement :

« *S'il vous plaît, rapportez-nous les paniers que vous avez empruntés dans votre lieu de dépôt. EPI n'est pas (encore) une multinationale et l'insertion n'est pas un domaine franchement lucratif. Sérieusement, cette question devient un vrai casse-tête pour les jardiniers, aussi vraiment, nous comptons sur vous, ça urge.* »

ÇA N'A RIEN À VOIR

« *Les têtes d'assassin, on ne les reconnaît qu'une fois dans le panier. Et encore pas toujours !* »

Michel Audiard