



CAKE AUX COURGETTES ET CHOCOLAT

Cuisson : 60 min

- 150 g de margarine ou de beurre
- 200 g de sucre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 3 oeufs entiers
- 100 g de chocolat noir crémant fondu avec 2 cuillères à soupe d'eau
- 200 g de courgettes passées à la râpe à rösti
- 50 g d'amandes moulues
- 200 g de farine
- 1 c. à café de poudre à lever

Tapisser le moule (moule à cake de 30 cm) de papier à pâtisserie.

Travailler la margarine ou le beurre en pommade.

Ajouter le sucre, les œufs, et continuer à travailler jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Fondre le chocolat avec l'eau au bain marie. Ajouter à l'appareil.

Ajouter les courgettes, les amandes, puis la farine avec le sel et la poudre à lever.

Cuire 60 mn à 180°C.

COUCI-COÛÇA

(sans garantie du P'tit Bio)

Le persil et les maux de gorge

Préparez une tasse d'eau bouillante et ajoutez une cuillère à café de persil écrasé, une cuillère à café de miel et un peu de jus de citron. Laissez mijoter durant 10 minutes et buvez l'infusion.

Les feuilles de basilic contre le stress

Pour lutter contre le stress, mâchez des feuilles de basilic. Cette astuce vous aidera également à rafraîchir votre haleine.

TARTARE DE TOMATES AU BASILIC FRIT

Prépa. : 15 min - Pour 4 personnes

- Tomates : 6
- Huile d'olive : 4 c. à soupe
- Persil plat
- Vinaigre balsamique : 1 c. à soupe
- Feuilles de basilic ou de céleri branche : 4 ou 6
- Sel

Enlevez le pédoncule des tomates avec un couteau et faites une croix de l'autre côté.

Plongez les tomates dans une casserole d'eau chaude une minute, puis plongez-les dans un saladier d'eau froide.

Retirez la peau des tomates, épépinez-les et coupez les tomates en petits dés.

Assaisonnez les dés de tomate dans un saladier avec l'huile d'olive, le vinaigre et le sel.

Faites chauffer une petite casserole avec 2 cm d'huile végétale et plongez les feuilles de basilic lorsque l'huile est chaude (170°) ; attention, l'huile saute hors de la casserole.

Vous pouvez aussi réaliser des chips de jambon cru (en les passant au four entre 2 feuilles de papier sulfurisé) et parsemer le dessus de la tomate avec des copeaux de parmesan.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Les femmes n'ont jamais eu envie de porter un fusil. Pour moi c'est quand même un signe d'élévation morale. »

Pierre Desproges

Venez faire votre marché aux Jardins !

Nous vous accueillons au Breil chaque jeudi soir de 16 h à 19 h.

Vous ne savez pas où est le Breil ? Rendez-vous sur notre site web, à la page « Les points de dépôt ».

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 25

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)
Basilic / Persil	botte	0,90	1,00	1,00	1,00
Courgette	kg	2,50	0,30	0,50	0,75
Fève	kg	3,20			0,50
P. de terre primeur	botte	2,80		0,75	1,00
Radis	botte	1,60	1,00	1,00	1,00
Salade	pièce	1,40	1,00	1,00	2,00
Valeur →			4,65 €	7,25 €	11,58 €

Le rébus de la semaine

dernière (facile !):
Lape - Homme - Deux
Terre - Prime - Heure

Les sources

du P'tit Bio :
blogs.cotemaison.fr
www.ptitchef.com
www.marmiton.org
www.trucmania.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

LE PESTO POUR RÉVEILLER LES PAPILLES

LE PESTO est une sauce de la cuisine italienne, originaire de Ligurie, qui s'accorde à merveille avec les pâtes. Le plus traditionnel est le pesto au basilic : basilic frais, parmesan râpé, pignons de pin, gousses d'ail, huile d'olive. Une constante de tous les pestos est la présence d'ail. On peut cependant diversifier les préparations en remplaçant les pignons de pin par des noix, le goût de la noix ressort plus que celle des pignons, ou en utilisant des amandes dont le goût est plus doux et discret.

On peut aussi varier la préparation en remplaçant le basilic par du persil ou de la roquette.

On peut utiliser comme fromage du pécorino, de la ricotta ou de l'emmental à la place du parmesan, ou même mélanger deux de ces fromages. On peut remplacer l'huile d'olive par de l'huile de colza, ce qui adoucit la saveur du pesto déjà très fortement marquée par les autres ingrédients.

Chaque pesto a un goût bien différent à découvrir.

Plus surprenant : dans le nord de l'Italie, on prépare un pesto à la sauge, très subtil et goûteux, en associant feuilles de sauge fraîche, persil, gousses d'ail, huile d'olive, parmesan, zeste et jus de citron.

Pour tous les pestos, on sale et on poivre selon son goût.

Pour réaliser cette sauce, on utilise traditionnellement un mortier.

On déguste le pesto à l'apéritif sur des bruchettes et des crostini ou encore avec des pâtes ou un risotto. C'est également un excellent condiment pour réveiller une papillote de poisson, un cake salé, une pizza ou une tarte aux légumes.