



SALADE DE SCAROLE À LA QUEUE DE LOTTE À L'ORANGE

Pour 2 personnes.

- 100 g de scarole fraîche
- 300 g de queue de lotte
- 1 orange non traitée
- 45 ml d'huile de noix
- 15 ml de vinaigre de framboise
- 1 petit morceau de gingembre frais
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- Sel et poivre du moulin

Nettoyez la scarole sous l'eau froide puis essorez-la à l'aide d'une passoire et découpez en grosses lanières. Versez dans un saladier.

Dans une casserole, déposez la queue de lotte puis recouvrez d'eau froide. Salez et poivrez généreusement puis portez à ébullition et laissez cuire durant 10 minutes de façon que le poisson soit bien cuit. Égouttez puis laissez refroidir et découpez la queue de lotte en dés.

Pelez le morceau de gingembre puis râpez-le finement et mettez-le dans un bol. Prélevez le zeste de la moitié de l'orange puis râpez-le finement et ajoutez-le au gingembre émincé. Incorporez le jus de l'orange non traité.

Dans un bol, mélangez l'huile de noix avec le vinaigre de framboises puis salez et poivrez selon votre convenance. Versez cette sauce sur la préparation précédente.

Dans un saladier, mélangez les grosses lanières de scarole avec les dés de lotte puis arrosez de sauce à l'orange.

Répartissez la salade de Scarole à la queue de lotte à l'orange dans 2 assiettes individuelles puis décorez de feuilles de coriandre.

Servez.

SAUCE AU CURRY

Pour 2 personnes

- 1 yaourt nature
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 10 g de curry en poudre
- le jus d'1/2 citron

Dans un bol, pressez le jus du citron, ajoutez le yaourt, le curry et l'huile. Battre à la fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Versez sur vos salades de crevettes ou de poulet.

VINAIGRETTE AU CITRON

Pour 2 personnes

- 30 cl d'huile d'olive
- 20 cl de jus de citron
- Sel et poivre du moulin

Mettez tous les ingrédients dans un bol, mélangez vivement pendant 2 minutes. Servez sur vos salades.

SAUCE AU PIMENT ET AU CITRON VERT

- 60 ml de jus de citron vert
- 2 cuil. à soupe de sauce de poisson
- 2 cuil. à café de sambal oelek
- 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 60 ml d'huile

Dans un bol, mélangez le jus de citron vert, la sauce de poisson, le sambal oelek et le sucre en poudre. Incorporez les 60 ml d'huile et fouettez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Berlusconi ? Il a dit : « Dans la vie, je veux être Premier ministre ou rien. » Et il a réussi à être les deux en même temps ! »

Roberto Benigni

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 26

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)
Chou pointu	pièce	1,60	1,00	
Ciboulette	botte	0,90		1,00
Courgette	kg	2,50	0,20	1,00
Fève	kg	3,20		0,75
Haricot vert	kg	8,00	0,20	
Oignon blanc	botte	2,20		1,00
P. de terre primeur	botte	2,80		0,50
Radis	botte	1,60		1,00
Salade	pièce	1,40	1,00	1,00
Valeur →			5,10 €	7,70 €
				11,40 €



LA CIBOULETTE

Conservation : hachez finement et conservez au congélateur dans un bocal de verre fermé hermétiquement.

Compagnonnage : La ciboulette est une bonne compagne des carottes, raisins, roses et tomates. Tenir éloigné des haricots et des petits pois

Usages culinaires : à usage presque universel. Salades, potages, œufs, fromages, pommes de terre pilées, sauces et sandwiches.

Histoire de la ciboulette

Les Chinois cultivaient une espèce proche de la nôtre depuis 5000 ans pour combattre les poisons et les pertes de sang. Ses propriétés médicinales et gustatives ne seront connues du monde qu'au XVI^e siècle avec les mérites de Marco Polo.

Apparue dès le XIV^e siècle en Europe dans sa forme actuelle, la ciboulette est nommée « appétits ». Cette appellation est à l'origine de ses vertus apéritives. Elle est d'abord cultivée le long de la Méditerranée puis est introduite au nord de l'Amérique par les Colons. Puis, vite acclimatée, on la retrouve dans l'ensemble de l'Europe

Saviez-vous que les hollandais produisaient volontairement leur ciboulette directement dans les prairies, parfumant ainsi le lait des vaches ?

Les sources du P'tit Bio :

www.recettes-salade.com
www.lesbeauxjardins.com
www.certifermes.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