



## HARICOTS VERTS AU COULIS FRAIS

Préparation : 5 min - Cuisson : 5 min -  
Pour 2 personnes

- 400 g de haricots verts
- 2 petites tomates bien mûres
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- Persil
- Thym
- Laurier
- Marjolaine
- Sel, poivre

Égoutter soigneusement les haricots verts. Faire suer à feu doux dans une cocotte pendant 2 à 3 minutes.

Pendant ce temps, couper les tomates en quartiers, émincer l'ail et l'oignon.

Mettre dans l'autocuiseur avec un demi-verre d'eau et faire cuire avec sel, poivre, thym, laurier et marjolaine.

Laisser cuire 5 minutes après la mise sous pression.

Passer au mixeur. Napper les haricots verts. Saupoudrer de persil haché.

### CÔTÉ JARDINS

L'orage impressionnant de mardi dernier nous a obligés à tirer avec un bon mois d'avance ail, échalotes et oignons, qui menaçaient de pourrir en terre.

### ÇA N'A RIEN À VOIR

« Le plus grand danger des autoroutes de l'information, une fois de plus, ça sera pour les hérissons de l'information... »

Jean-Marie Gourio  
(Brèves de comptoir)

### LE HARICOT VERT

Haricot vert ou à écosser... il s'agit d'une seule et même plante. La distinction entre ces deux types de légumes tient à la différence de constitution de leur gousse. Celles des haricots à écosser possèdent un « parchemin », une paroi devenant coriace en grossissant, ainsi que de longues fibres, les « fils ».

Certains de ces haricots peuvent se consommer mais uniquement à un stade très jeune : il s'agit du « haricot-filet ». Ses longues gousses extrêmes, d'un vert soutenu et, surtout, à l'exceptionnelle qualité gustative, exigent une récolte manuelle. Il existe des variétés dépourvues de fils et de parchemin qui portent le nom de « haricot-mangetout ». Pouvant être récoltés plus tardivement, ils sont souvent plus gros et arborent des couleurs vertes ou jaunes, comme chez les fameux haricots « beurre ». Les haricots « faux-filet » sont issus des deux premiers haricots cités et combinent leurs qualités : leurs fines, fermes et goûteuses gousses ne possèdent ni fils ni parchemin.

#### Conserver le haricot vert

Les haricots verts ne se conservent pas plus de deux à trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Ils supportent parfaitement la congélation (et ne nécessitent même pas de blanchissement préalable).

#### Préparer le haricot vert

Qui ne connaît pas le fameux ébouitage des haricots verts ? Il suffit donc de couper les deux bouts des haricots, les éventuels fils (rares chez les variétés actuelles) suivront lors de cette opération.

#### Cuire le haricot vert

Jetez les haricots verts dans un grand volume d'eau salée et bouillante et laissez-les cuire 4 à 5 minutes. Vous pouvez également les faire cuire à la vapeur mais surveillez bien leur cuisson, car, pour garder toute leur saveurs, les haricots verts doivent être cuits « al dente ».

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 28

## 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)
Ail	botte	1,20	1,00		
Chou	pièce	2,20	1,00		
Concombre	pièce	1,50			1,00
Courgette	kg	2,10	0,25	0,50	
Échalote	kg	7,50		0,20	
Fenouil	pièce	1,20			1,00
Fève	kg	3,00		0,50	
Haricot vert	kg	8,00			0,20
Oignon	kg	1,80			0,50
Pomme de terre	kg	2,40		1,00	1,00
Salade	pièce	1,20	1,00	1,00	1,00
Tomate	kg	3,20			1,00
Valeur →			5,13 €	7,65 €	12,00 €

**Pour vous remercier de votre fidélité, les Jardins du Breil sont heureux de vous offrir cette semaine un pied de basilic citronné.**

**Les sources du P'tit Bio :**  
www.cuisinorama.com  
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  
Mél : contact@epi-jdb.fr

### LE RÉBUS (CULTUREL) DE LA SEMAINE

