



## SOUPE DE TOPINAMBOURS ET RUTABAGAS

Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min - Pour 4 à 5 personnes

- 6 topinambours
- 2 gros rutabagas
- 3 carottes
- 3 pommes de terres
- 2 gros oignons blancs
- environ 25 cl de lait
- 1 noix de beurre
- sel et poivre
- noix de muscade râpée (facultatif)

Pelez les légumes et coupez-les en dés de 2 cm.

Dans un autocuiseur : faites revenir les légumes dans le beurre pendant 5-10 minutes.

Recouvrez-les d'eau et faites cuire sous pression pendant 10-15 minutes. Récupérez les légumes et mixez-les.

Faites-les réchauffer dans une casserole avec le lait. Ajoutez la noix de muscade.

## Venez faire votre marché aux Jardins !

Nous vous accueillons au Breil tous les jeudis soirs de 16 h à 19 h.

### ÇA N'A RIEN À VOIR

« Un proverbe russe dit que lorsqu'on a plus rien à dire, on cite généralement un proverbe russe... »

## SALADE CRUE DE RUTABAGAS ET DE CAROTTES À L'ÉRABLE

Pour 4 personnes

- Quelques rutabagas pelés et râpés,
- Quelques carottes brossées et râpées,
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ou balsamique,
- ¼ tasse d'huile d'olive,
- 2 c. à thé de sirop d'érable pur,
- 1 c. à thé de moutarde à l'ancienne,
- Sel, poivre,
- Fines herbes au goût,
- Raisins secs

Mélanger tous les ingrédients et servir. On peut ajouter du riz blanc cuit, des légumineuses et des noix pour augmenter l'apport nutritif

## VELOUTÉ DE RUTABAGAS AU LAIT DE COCO

Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min -  
Pour 4 personnes

- 2 rutabagas (400 g)
- 1 cube de bouillon de légumes bio
- 15 cl de lait de coco
- Sel, poivre

Pelez les rutabagas et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante, avec un cube de bouillon.

Laissez cuire 20 min.

Mixez les rutabagas avec le lait de coco. Ajoutez un peu de bouillon pour avoir un velouté.

Salez légèrement et poivrez.

Servez chaud.

## VARIATIONS AUTOUR DU RADIS NOIR

**Frais et raffiné, le carpaccio :** Émincer en rondelles les plus fines possibles et marinées dans un peu de citron, d'huile de colza et de sel.

**Tout simple et très sympa pour l'apéro, le fromage blanc au radis noir :** du radis noir haché mélangé à du fromage blanc et à des pousses de roquette.

**Canapés de radis noirs pour vos tartines :** le radis, épluché et coupé peut servir de canapés (coupé en rondelles, ou dans des formes allongées si vous coupez en biais !)

# LE P'TIT BI

ANNÉE 2009 — SEMAINE 3

## 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)
Ail	kg	8,50	0,04		0,10
Chou blanc	pièce	2,50		1,00	
Chou rouge	pièce	2,00			1,00
Chou-fleur	pièce	2,00	1,00		
Radis noirs	kg	2,40	0,50	0,60	0,70
Rutabagas	kg	3,00		0,50	1,00
Topinambours	kg	3,30	0,40	0,60	1,00
		Valeur →	4,86 €	7,42 €	10,83 €

## LE RUTABAGA



**ANCIENNEMENT** appelé chou de Siam, le rutabaga est une plante des pays froids et humides, un croisement entre le navet et le chou frisé qui a pris naissance en Suède, d'où son nom anglais.

### Conservation

Endroit sombre et frais ; réfrigération 10 jours. En vieillissant, il se déshydrate et ramollit.

### Préparation

- **Faire un début de caramélisation** avec du beurre et du miel ; déglacer avec deux cuillères d'eau. Ajouter les tranches de rutabaga de 3 mm d'épaisseur et laisser cuire en remuant ; saler et poivrer ; servir avec un canard rôti.
- **Farci** - prendre un gros rutabaga blanchi 10 minutes et le farcir d'un mélange de pulpe de cantaloup et de pommes de terre, de duxelles de champignons ou d'une farce ménagère.
- **Ajouter** dans les ragoûts un peu fades.
- **En frites** - leur haute teneur en sucre caramélise dans l'huile chaude.



Rue Jean-Marie David  
Parc de la Teillais - 35740 Pacé  
Tél. 02 99 60 67 27  
Directeur : Patrick Blot  
courriel : epi.jdb@libertysurf.fr