



## SALADE TROIS COULEURS (POMME, TOMATE ET CONCOMBRE)

Préparation : 15 min - Pour un saladier

- 1 concombre
- 2 pommes
- 2 tomates
- 100 g de lardons de saumon fumé
- mayonnaise
- sauce de soja

Peler et couper en demi-rondelles très fines le concombre. Faire dégorger avec du gros sel.

Peler et émincer les pommes. Les mettre dans le saladier avec environ une cuillère à soupe de mayonnaise.

Ajouter le saumon et les tomates coupées en petits cubes.

Essorer le concombre en veillant à ôter le sel et le mettre dans le saladier.

Ajouter un filet de sauce de soja. Mettre au frais.

### ÇA N'A RIEN À VOIR

(livraison estivale !)

« Ceux qui boivent pour oublier, sont priés de régler leurs consommations d'avance ! »

Anonyme

« Il est con comme un iceberg, trois fois plus con que ce qu'on voit ! »

« "Chaise" est dans le dictionnaire, comme si on savait pas ce que c'est ! »

« Le grand avantage du béton, c'est qu'on a pas à le tondre tous les trois jours. »

« Y faudrait un distributeur d'apéros dans le mur pour quand ça ferme, pareil que les banques. »

Extraits des « Brèves de comptoir »  
de Jean-Marie Gourio

## POTAGE AU CONCOMBRE AUX HERBES

Pour 4 personnes

- 1 gros concombre ou 2 petits,
- une poignée d'oseille,
- une poignée de cerfeuil,
- une poignée de persil,
- 30 g de beurre,
- 1 litre 1/2 de bouillon,
- sel, poivre,
- 50 g de crème fraîche.

Pelez le concombre, coupez-le en dés. Nettoyez les herbes.

Faites fondre le tout au beurre.

Mouillez de bouillon, portez à ébullition et laissez cuire 30 min.

Passez au tamis, remettez sur feu doux, liez avec la crème, rectifiez l'assaisonnement et servez saupoudré de cerfeuil haché.

### CONCOMBRE SURPRISE

Pour 2 personnes

- 1 concombre
- 6 oignons (pas trop gros)
- persil, cerfeuil, estragon
- 100 g de champignons de Paris
- 100 g de jambon
- 1 œuf dur
- 10 cl de concentré de tomate
- sel et poivre

Pelez le concombre, découpez-le en deux dans le sens de la longueur et ensuite en morceaux d'égales dimensions. Épépinez-les et creusez-les légèrement.

Faites revenir les champignons.

Hachez finement les oignons, le jambon, les champignons et les fines herbes.

Mélangez bien, salez, poivrez.

Remplissez les morceaux de concombre avec cette farce, arrosez de concentré de tomates.

Couvrez, mettez 30 min à four chaud et découvrez 5 min avant de servir.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 30

## 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)
Concombre	pièce	1,40	1,00	1,00	1,00
Courgette	kg	1,50	0,25	0,50	1,00
Haricot vert	kg	8,00		0,40	
Oignon	botte	2,10	0,50		1,00
Oseille / persil	botte	0,90	1,00	1,00	1,00
Pâtisson	kg	3,00	0,20		0,40
Poivron	kg	4,00			0,25
Tomate	kg	3,00	0,50	1,00	1,50
Valeur →			5,83 €	9,25 €	12,60 €



### LE CONCOMBRE

**R**ICHE en eau, le concombre doit être placé dans le bac à légumes du réfrigérateur pour conserver toute sa saveur et son croquant. Il peut ainsi être stocké durant une semaine.

On préconisait auparavant de faire dégorger les concombres dans du sel (ou saupoudrés de sucre) afin de leur faire rendre de l'eau et d'amenuiser leur amertume. Précaution dorénavant inutile puisque les concombres ne sont plus amers. Non dégorchés, ils conservent d'ailleurs mieux leur croquant et leurs vitamines.

Il n'est pas toujours nécessaire de peler le concombre, certains apprécient la saveur légèrement amère de la peau.

Divers ustensiles de cuisine métamorphosent le concombre :

- le couteau économe et l'éminceur de gruyère, pour des rubans et des tagliatelles,
- le couteau à frites pour des dés ou des fagots de concombre,
- une râpe, pour des filaments de concombre (parfaits pour les consommés et le Tzaziki),
- la cuillère parisienne pour des billes de concombre,
- un couteau zesteur pour décorer le légume non épluché.



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](http://www.epi-jdb.fr)  
Mél : [contact@epi-jdb.fr](mailto:contact@epi-jdb.fr)