



SALADE DE CONCOMBRE ET DE MANGUE

Pour 2 personnes, préparation : 10 min

- 1 concombre
- 1 mangue
- quelques brins de ciboulette
- vinaigre balsamique
- huile de pépins de raisin (ou huile d'olive selon les goûts)

Épluchez et coupez le concombre en rondelles. Réservez. Épluchez et coupez la mangue en petits morceaux.

Placez les morceaux de mangue au centre de votre assiette. Entourez des rondelles de concombre. Décorez avec les brins de ciboulette. Préparez une vinaigrette avec l'huile de pépins de raisin et le vinaigre balsamique. Dégustez.

ÇA N'A RIEN À VOIR

(braderie juilletiste)

« Garros Roland.

- Qui?

- Tu vois, dit à l'envers, on sait plus qui c'est. »

☺

« C'est combien, des patates sautées à cuire ? Un quart d'heure ? Vingt minutes ?

- Un quart d'heure !

- Alors j'ai encore cinq minutes. »

☺

« Un ennemi, je le regarde droit dans les yeux et s'il est tout petit, je lui casse la gueule. »

☺

« Je lui paye des cours de poterie, j'y vais comme ça à l'improviste pour voir un peu, il faisait une merde en plâtre. »

« Brèves de comptoir » de J.-M. Gourio

CONFITURE D'ABRICOTS AU BASILIC

Préparation : 30 min, cuisson : 10 min

- 1 kg d'abricots
- 500 g de sucre
- Quelques feuilles de basilic frais

Dénoyer les abricots et les couper en deux ou en quatre selon leur taille. Les mettre dans une bassine à confiture, ou à défaut, dans une très grande casserole avec le sucre.

Faire chauffer à feu vif, en remuant constamment, pour éviter que les fruits n'attachent en début de cuisson. Laisser cuire 5 à 10 minutes à partir de l'ébullition de la confiture, tout en remuant.

Remplir à moitié les pots avec la confiture, puis placer quelques feuilles de basilic dans chacun, sur la confiture, avant de finir de les remplir.

Refermer les pots soigneusement en faisant attention de ne pas se brûler.

TARTELETTE-TIRAMISU AUX FRAISES ET AU BASILIC

Pour 6 pers, préparation : 30 min.

- 1 pâte sablée
- 250 g de mascarpone
- 50 g de sucre
- 2 œufs
- 2 ou feuilles de basilic
- fraises (environ 300 g)

Préchauffez le four sur thermostat 6 (180°C). Étalez la pâte sablée dans un moule, piquez le fond et faites-la cuire à blanc 15 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Sortez-la du four et laissez-la refroidir.

Pendant ce temps, mélangez le mascarpone avec le sucre et les jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation précédente. Ciselez quelques feuilles de basilic et ajoutez-les.

Lorsque la pâte a refroidi, versez la préparation au mascarpone par dessus. Décorez de jolies fraises et laissez prendre au frais pendant quelques heures.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 31

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	kg	9,00	0,10	0,25	
Basilic	botte	0,90		1,00	1,00
Concombre	pièce	1,40	1,00	1,00	1,00
Courgette	kg	1,50	0,25		0,75
Fenouil	pièce	1,20		1,00	
Haricot vert	kg	7,50	0,20		0,70
Pâtisson	kg	2,10		0,50	
Tomate	kg	3,00	0,50	1,00	1,50
Valeur →			5,68 €	9,80 €	13,18 €



Les sources
du P'tit Bio :
www.linternaute.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 BASILIC

PLANTE condimentaire très parfumée, le basilic donne une saveur sucrée et citronnée à de nombreux mets. Et ses atouts ne s'arrêtent pas là, puisqu'il fournit une quantité non négligeable de vitamine C, tonique, ainsi que de vitamine A, antioxydante. Par ailleurs, le basilic est une source très intéressante de calcium et de phosphore, des minéraux essentiels au bon développement du tissu osseux.

N'ayez donc pas peur d'avoir la main lourde et d'en parsemer généreusement vos préparations : contrairement aux matières grasses et au sel, cela n'aura aucune incidence sur votre ligne.

Choisissez-le de préférence frais, car séché il a déjà perdu beaucoup de sa saveur. Ses feuilles doivent être bien vertes, lisses et sans tâches.

Conservez-le quelques jours seulement dans le bac à légumes du réfrigérateur, à l'abri dans un sac en plastique perforé. Il se garde plus longtemps immergé dans de l'huile (qu'il parfume délicatement). Une fois ciselé, on peut le congeler en le recouvrant d'eau dans un bac à glaçons : facile à doser et à décongeler.

Consommez-le en feuille entière ou ciselé. Pour profiter de tout son arôme, préférez l'écraser au pilon dans un mortier, avant de l'incorporer aux sauces, aux vinaigrettes, aux salades, aux poêlées de légumes ou de champignons.

Selon les variétés, sa saveur rappelle le citron, l'anis, le jasmin ou encore le gingembre. Il se marie alors parfaitement avec la viande blanche et le lapin. Il est aussi délicieux avec les œufs et le fromage. Sur des pâtes, du riz et des tomates, rien ne peut l'égalier.

Sachez qu'il supporte très mal les cuissons longues ou les attentions prolongées dans la vinaigrette, incorporez le donc toujours au dernier moment à vos préparations.