



SOUPE DE BETTERAVE FROIDE AUX CREVETTES ET POMMES DE TERRE

Préparation : 20 min - Temps d'attente : 1 + 2 heures - Cuisson : 25 min

- 500 g de betteraves
- 500 g de crevettes crues
- 2 litres d'eau
- 250 ml de crème aigre
- 4 c. à s. d'aneth ciselé
- 3 c. à s. de vinaigre de vin rouge
- 3 c. à s. de jus de citron frais + 1 citron en tranches
- 1,5 c. à thé de sucre
- 4 ciboules
- 4 radis roses
- 3 œufs durs
- 3 pommes de terre
- 2 concombres pelés, épépinés
- sel et poivre

Parer les légumes et couper en petits dés. Râper la betterave. Déposer dans une terrine avec le vinaigre. Laisser mariner une heure.

Dans une casserole, mettre les betteraves et recouvrir avec 2 litres d'eau. Amener au point d'ébullition. réduire le feu et cuire pendant 10 minutes.

Ajouter une pincée de sel et 1 c. de sucre. Continuer la cuisson 10 minutes. Égoutter les betteraves. Conserver le jus de cuisson.

Décortiquer les crevettes. Plonger dans l'eau bouillante et retirer dès qu'elles changent de couleur. Égoutter et hacher grossièrement.

Verser le jus de cuisson des betteraves dans un contenant. Incorporer la crème aigre au fouet. Ajouter betteraves, radis, ciboules, concombres, crevettes, jus de citron, aneth, ainsi que la dernière cuillerée de vinaigre.

Assaisonner de poivre, 3 c. à thé de sel et 1/2 c. à thé de sucre. Fermer et réfrigérer pendant deux heures.

Verser dans une soupière. Saupoudrer de pluches d'aneth et d'œufs cuits durs hachés. Faire flotter, si désiré, une tranche de citron.

TARTARE DE BETTERAVE, OIGNON ROUGE ET GRAINES GERMÉES

Pour 4 personnes

- 2 betteraves crues
- 1 bel oignon rouge
- 1 barquette (80 g) de graines germées (alfa/radis/fenouil)
- le jus d'une demie orange
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Peler les betteraves et les râper. Peler l'oignon et le couper en très fines rondelles.

Rincer et essorer les graines germées. Déposer au fond d'une coupelle les graines germées.

Mettre ensuite quelques rondelles d'oignon rouge, puis les betteraves.

Faire une vinaigrette en mélangeant le jus d'orange, l'huile d'olive, sel, poivre.

Verser sur le mélange et déguster sans attendre.

CONDIMENT OIGNON ROUGE ET RAIFORT À LA BETTERAVE

Préparation : 15 min - Cuisson : 1 h 45 min

- 3 betteraves, sans racine
- ½ tasse d'huile d'olive
- 3 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à c. de gros sel
- ½ c. à c. de poivre
- 1,5 tasse d'oignon rouge haché
- 80 ml de raifort doux

Préparer au moins un jour à l'avance. Préchauffer le four à 175° C. Envelopper les betteraves dans une double couche de papier aluminium, et les rôtir pendant 1 heure et 45 minutes. Les déballer et les laisser se refroidir.

Mettre l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre dans un bol et bien fouetter. Ensuite, incorporer l'oignon et le raifort.

Éplucher les betteraves et les tailler en dés de 1 cm environ, puis ajouter au mélange d'oignon et de raifort. Couvrir le bol et le réfrigérer 1 à 4 jours.

Servir avec des côtes de bœuf en croûte de raifort.

LE P'TIT BI

ANNÉE 2009 — SEMAINE 39

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)
Betterave	kg	3,00	0,25	0,40	0,60
Haricot beurre	kg	7,00		0,30	
Melon*	pièce	2,00		1,00	
Oignon rouge	kg	2,80	0,30	0,50	0,75
Pomme de terre	kg	1,70	0,50	1,00	1,50
Potiron	kg	2,60	0,25		0,75
Tomate	kg	2,50	0,50		1,50
Tomate cerise	kg	7,00	0,10	0,20	
		Valeur →	5,04 €	9,80 €	12,15 €

* Une partie des paniers « deux parts » sont livrés sans melon. Pour eux, un rattrapage sera bien sûr assuré !

LE RÉBUS DE LA SEMAINE



CÔTÉ JARDINS

POUR un peu, le panier de la semaine nous ferait penser que l'hiver approche, mais c'est qu'il nous faut laisser grossir un peu les poivrons et les aubergines !



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

ÇA N'A RIEN À VOIR

« La grippe, ça dure huit jours si on la soigne et une semaine si on ne fait rien. »

Raymond Devos