



SALADE À LA PASTÈQUE, OIGNONS ROUGES ET FETA DANS SON CYLINDRE DE PARMESAN

Pour 4 personnes

- 4 tranches fines de jambon de Parme ou Serrano
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/4 de pastèque
- 1 oignon rouge
- 200 g de feta en cubes marinés
- 1 salade sucrine
- 1 bouquet de menthe

Pour la sauce :

- Huile d'avocat
- Avocat
- Concombre
- Pignons de pin
- Vinaigre de framboises
- Sel et poivre du moulin

Préchauffez le four à 180°C (th. 6)
Prenez les tranches de jambon et coupez légèrement le bord de façon à former des rectangles bien réguliers puis huilez-les à l'aide d'un pinceau.

Enroulez les cercles de papier sulfurisé puis enroulez par-dessus les tranches de jambon.

Déposez-les sur la plaque de votre four recouverte d'un tapis silicone en les disposant sur le côté.

Mettez au four pendant 15 min.

À la sortie du four, laissez les cylindres de jambon refroidir sur les cercles pour qu'ils durcissent correctement, sinon ils auront tendance à ramollir.

Épluchez et épépinez la pastèque. Coupez-la en petit cubes.

Épluchez l'oignon et émincez-le finement. Coupez les salades en lamelles. Ciselez la menthe.

Mixez tous les ingrédients ensemble
Sur les assiettes, disposez debout les cylindres de jambon.

Garnissez-les joliment avec tous les ingrédients de la salade de manière à former une belle fleur.

Répartissez dessus la sauce.
Servez et dégustez.

COUCI-COUÇA : LE BROCOLIS

Se départir des feuilles fanées ou fibreuses, mais garder les petites feuilles qui sont plus tendres. On peut ajouter les feuilles fibreuses aux soupes et ragoûts, qu'elles parfumeront. Laisser les têtes intactes ou les sectionner en bouquets si elles sont très grosses ; la cuisson sera plus rapide et uniforme. Laver le brocoli à l'eau courante ou le mettre à tremper une quinzaine de minutes dans de l'eau légèrement salée ou vinaigrée afin de retirer les insectes qui peuvent s'y trouver.

La tige cuite plus lentement que la tête. On peut choisir de la cuire seule quelques minutes, de la peler si elle est très fibreuse, ou encore de faire des incisions sur la longueur, ou même carrément de la couper (ce qui est indispensable si elle est très épaisse). Prévoir de 10 à 15 min pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur du brocoli en entier. Le brocoli restera plus vert si une très petite quantité de sucre est ajoutée. On le cuit à l'eau, à la vapeur, à la chinoise ou au four à micro-ondes.

BROCOLIS AU JAMBON

Préparation : 3 min - Cuisson : 20 min

- 500 g de brocolis surgelés
- 2 c. à s. d'eau
- 25 g de beurre
- 25 g de farine
- 30 cl de lait
- 100 g de jambon coupé fin
- 100 g de gruyère râpé
- Poivre

Mettre les brocolis congelés et l'eau 8 minutes à four chaud. Égoutter et les disposer dans un plat à gratin.

Faire fondre le beurre dans un bol 30 secondes à four chaud. Ajouter la farine et remettre 30 secondes au four. Incorporer peu à peu le lait et laisser 4 minutes au four.

Fouetter la sauce.

Ajouter le jambon sur les brocolis et 50 g de gruyère ; poivrer et verser sur les brocolis. Les saupoudrer du reste de fromage et mettre 7 minutes à four chaud.

Servir avec des pâtes. Suggestion vin : un petit rosé de Provence.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 41

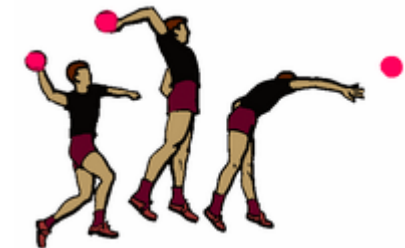
DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

| 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) |
|--|-------|-----------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Aubergine | kg | 3,70 | | 0,40 | |
| Brocolis | pièce | 1,30 | 1,00 | 1,00 | |
| Haricot beurre | kg | 7,00 | | | 0,50 |
| Oignon rouge | kg | 2,70 | 0,20 | 0,30 | 0,50 |
| Pastèque | kg | 2,00 | 0,25 | 0,40 | 0,40 |
| Poivron | kg | 3,50 | | 0,15 | |
| Pomme de terre | kg | 1,70 | 0,50 | 1,00 | 1,00 |
| Potiron | kg | 2,50 | 0,30 | 0,50 | 0,80 |
| Tomate | kg | 3,00 | 0,30 | | 1,00 |
| Tomate cerise | kg | 7,00 | | | |
| Valeur → | | | 4,84 € | 7,87 € | 12,35 € |

Rébus de la semaine
dernière :
Sushis - Noie

Les sources du P'tit Bio :
forum.plurielles.fr

LE RÉBUS DE LA SEMAINE



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