



PAVÉ DE THON, SALADE DE BETTERAVE CRUE AUX HERBES ET CITRON VERT

(bouchée, entrée ou plat principal)

Pour 4 personnes

- 4 beaux pavés de thon rouge
- 2 betteraves rouges crues de taille moyenne
- 1 poignée de pistaches
- 1/3 bouquet de coriandre
- 1/3 bouquet de menthe
- 1/3 bouquet de basilic
- 1 jus de citron vert
- huile d'olive, sel, poivre, ketchup
- 4 belles poignées de mesclun

Peler les betteraves à l'économe (avec des gants...) et les râper.

Ajouter les herbes ciselées finement. Ajouter les pistaches concasées grossièrement au couteau.

Réserver.

Chauffer à feu très vif une poêle avec un peu d'huile d'olive. Y dorer très rapidement les pavés de thon, saler, poivrer.

Réserver sur une grille.

Pendant que le thon refroidit légèrement, ajouter à la betterave l'huile d'olive et le jus de citron vert, saler très légèrement, mélanger sans insister, ajouter 1 cuillère à soupe de ketchup, mélanger, goûter, rectifier (il faut trouver l'équilibre parfait entre l'acidité du citron vert, le sucre du ketchup et le sel de l'assaisonnement, sachant que le ketchup contient aussi un acide et du sel...)

Présenter sur chaque assiette un lit de mesclun sans assaisonnement du tout. Poser dessus la salade de betterave. Terminer avec le pavé de thon tiède.

COUCI-COÛCA : LE BROCOLIS

(2^e épisode)

Il semble que ce soit les italiens qui aient les premiers découverts les vertus gustatives de ce crucifère. La véritable « italomanie » qui régnait en France au XVI^e siècle serait en outre responsable de son introduction dans l'Hexagone.

Cuit tout simplement « à l'anglaise » (dans de l'eau bouillante salée, sans couvercle) et éventuellement arrosé d'un filet d'huile d'olive ou de beurre fondu, son croquant et sa verte parure apporteront de nombreuses satisfactions au gourmet. Il faut noter qu'on peut aussi le traiter en gratin. Le brocoli est également bien présent dans les cuisines chinoises. Peu calorique, il est le compagnon de route idéal de ceux ou celles qui souhaitent manger léger.

Pour toutes ces raisons, nous vous invitons donc à faire honneur au brocoli !

LA POMME DE TERRE RUBIS

... est excellente en frites !

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Les seuls chemins qui valent d'être empruntés sont ceux qui mènent à l'intérieur. »

Charles Juliet

BROCOLIS AU JAMBON

Pour 4 personnes

Préparation et cuisson : 25 min

- 1 kg de brocolis
- 500 g de tomates (ou coulis de tomates)
- 50 g de gruyère râpé
- Persil
- Sel, poivre

Laver et découper les brocolis en bouquets. Les faire cuire 5 à 7 min à l'eau bouillante salée, les égoutter et les disposer dans un plat allant au four.

Poser par-dessus les tomates coupées en tranches épaisses (ou napper avec le coulis de tomates).

Recouvrir de fromage râpé. Ajouter le persil ciselé. Saler et poivrer.

Faire gratiner à four moyen 15 min.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 42

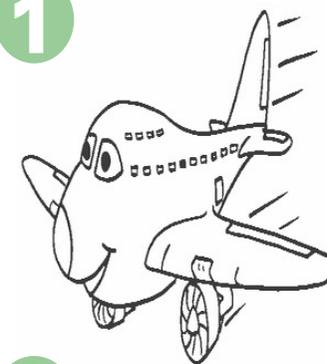
DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

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)
Betterave cuite	kg	3,60	0,40	0,50	1,00
Brocolis	pièce	2,70	1,00	1,00	1,00
Courgette jaune	kg	2,40			0,50
Herbes aromatiques	botte	0,90			1,00
Poivron	kg	3,50			0,30
Pomme de terre rubis	kg	2,10	0,50	1,00	1,00
Tomate	kg	3,00		0,50	
Tomate cerise	kg	7,00			0,10
Valeur →			5,19 €	8,10 €	12,25 €

LES RÉBUS DE LA SEMAINE

1

Rébus de la semaine
dernière :
Passe - Teck



Les sources du P'tit Bio :
www.goosto.fr
www.cuisine.berberber.com
lacath.canalblog.com

2



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

