



## FRITES DE RUTABAGA (RUTABAGA RÔTI AU FOUR)

Pour 4 personnes

- 1/2 rutabaga (environ 750 g)
- 35 g de farine
- 2 pincées de piment de Cayenne
- 1 c. à c. rase de curry doux en poudre
- 1/2 c. à c. rase de sel
- 1/2 c. à c. rase de curcuma moulu
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Préchauffez votre four à 180°C.  
Retirez les extrémités du rutabaga puis coupez-le en deux.  
Pelez-le puis lavez-le.  
Coupez des tranches de 1,5 cm d'épaisseur.

Coupez ensuite des frites de 1,5 cm de large.

Mettez-les dans un grand bol, ajoutez l'huile d'olive et mélangez.

Dans un petit bol, mélangez la farine, le sel et les épices.

Versez sur les frites de rutabaga.  
Posez une assiette sur le bol puis secouez bien afin de bien enrober chaque frite.

Si vous avez des sacs de congélation, c'est le moment de les utiliser.  
Étalez les frites en une seule couche sur une plaque de cuisson antiadhésive puis enfournez pour 20 minutes environ.

Testez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.

Servez immédiatement.

### ÇA N'A RIEN À VOIR

« C'est curieux, chez les marins, ce besoin de faire des phrases. »

Michel Audiard (Les tontons flingueurs)

## PURÉE DE RUTABAGA AUX ÉPICES DOUCES

Préparation : 10 min - Cuisson : 35 min -  
Pour 6 personnes

- 800 g de rutabagas
- 20 g de beurre
- 1 cuillère à café de miel liquide
- Sel, poivre
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de gingembre en poudre

Portez une grande casserole d'eau à ébullition.

Pelez et détaillez les rutabagas en cubes. Enlevez les cœurs s'ils sont brunâtres. Faites cuire dans de l'eau bouillante 30 à 40 min, jusqu'à ce que la chair soit bien tendre (testez avec la lame d'un couteau, elle doit s'enfoncer facilement).

Égouttez en conservant quelques louches de bouillon de cuisson. Mixez les légumes.

Remettez la purée dans la casserole sur feu doux. Ajoutez le beurre, le miel, le sel, le poivre, les épices et mélangez. Ajoutez un peu de bouillon si besoin.

Servez bien chaud.

*Suggestion : pour une note originale et gourmande, parsemez la purée de miettes de pain d'épices.*

## GAZPACHO PASTÈQUE-TOMATES

Pour 4 personnes

- 1 tranche de pastèque
- 4 tomates
- 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre
- Quelques feuilles de basilic

Mondez et épépinez les tomates. Coupez-les en morceaux.

Retirez la peau de la pastèque et épépinez-la. Coupez-la en morceaux.

Versez les morceaux de pastèque et de tomates dans un saladier à bords hauts et mixez jusqu'à obtention d'une préparation lisse.

Ajoutez le vinaigre balsamique et assaisonnez de sel et de poivre. Réservez au frais.

Au moment de servir, ajoutez quelques feuilles de basilic ciselées.

# LE P'TIT BI

ANNÉE 2009 — SEMAINE 43

## 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)
Ail	kg	8,00	0,05	0,05	0,10
Oignons blancs	kg	1,80	0,20	0,30	0,30
Pastèque	kg	2,00	0,30	0,40	0,80
Persil	botte	0,90		1,00	1,00
Poivrons	kg	3,50			0,20
P. de terre blanche	kg	1,70	0,60	1,00	1,20
Rutabaga	pièce	2,30	1 petit	1 petit	1 gros
Tomate	kg	3,00	0,40	0,70	1,00
Valeur →			4,85 €	7,71 €	12,34 €

*Rébus de la semaine  
dernière :*

*Court jet - John (courgette  
jaune).*

*Taux - Mat (tomate).*

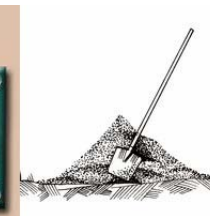
*Les sources du P'tit Bio :*

[www.isaveurs.com](http://www.isaveurs.com)  
[scally.typepad.com/](http://scally.typepad.com/)  
[cest\\_moi\\_qui\\_lai\\_fait](http://cest_moi_qui_lai_fait)  
[www.recettespourtous.com](http://www.recettespourtous.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](http://www.epi-jdb.fr)  
Mél : [contact@epi-jdb.fr](mailto:contact@epi-jdb.fr)

## LES RÉBUS DE LA SEMAINE



### ÇA N'A RIEN À VOIR

« Dans les situations critiques, quand on parle avec un calibre bien en pogne, personne ne conteste plus. Y'a des statistiques là-dessus. »

Michel Audiard (Mélodie en sous-sol)