



POTAGE À LA COURGE ET AU BROCOLI

- 1 oignon ou poireau
- 1 brocoli
- ½ gousse d'ail ou plus
- 1 pomme Granny Smith pelée et coupée en dés
- 1 c. à thé rase d'un mélange de 5 épices ou 4 épices
- Muscade
- 1 l (4 tasses) de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préchauffer le four à 160° C.

Laver la courge puis la couper en deux dans le sens de la longueur. Retirer la partie filandreuse qui contient les graines.* Badigeonner l'intérieur de la courge avec de l'huile d'olive, à l'aide d'un pinceau. Déposer les deux moitiés sur une plaque de cuisson, face bombée en dessous. Mettre au four pour 1 h à 1 h 30, ou jusqu'à ce que la chair soit très tendre.

Préparer 1 litre de bouillon et réserver.

Émincer l'oignon et la gousse d'ail. Coupez le brocoli en petits morceaux. On peut même couper le pied après l'avoir pelé. Faire revenir ces légumes dans 2 c. à soupe d'huile d'olive pendant 10 minutes, à feu très doux.

Ajouter une c. à thé rase d'un mélange « 5 épices », de la noix de muscade râpée et bien mélanger. Ajouter la moitié du bouillon et laisser mijoter environ 15 minutes, où jusqu'à ce que l'oignon soit bien tendre.

Ajouter la pomme. Mixer ce mélange au mélangeur.

Lorsque la courge est cuite, retirer la chair avec une grande cuillère puis l'ajouter dans le mixeur. Ajouter une partie du restant du bouillon et mixer. Si la soupe est trop épaisse, rajouter du bouillon et mixer à nouveau.

Assaisonner avec le sel et poivre du moulin.

* Récupérer les graines de la courge et les laver pour enlever les fibres. (À ce stade-ci, on peut les laisser sécher à l'air libre si l'on n'a pas le temps de les faire cuire immédiatement, puis les faire bouillir et griller ultérieurement.

VELOUTÉ DE POTIRON AU RIZ ET À LA CANNELLE

Pour 3 à 4 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

- 500 g de chair de potiron
- 30 cl de bouillon de volaille
- 15 cl de lait
- 2 c. à soupe de sucre
- 80 g de riz cuit
- cannelle, sel, poivre

Coupez la chair du potiron en petits cubes.

Portez à ébullition le bouillon de volaille et le lait dans une casserole.

Ajoutez le potiron et le sucre. Salez et poivrez.

Baissez le feu et laissez mijoter environ 20 minutes.

Égouttez le potiron et réservez le liquide de cuisson.

Passez-le au mixeur afin d'obtenir une fine purée puis ajoutez peu à peu le liquide de cuisson, jusqu'à avoir la consistance souhaitée.

Le mélange doit être onctueux.

Versez le velouté dans des bols individuels, répartissez le riz chaud et saupoudrez de cannelle.

SALADE DE BROCOLIS AUX ANCHOIS

Pour 2 personnes

- 500 g de brocolis
- 2 filets d'anchois à l'huile
- 35 g d'olives vertes et noires dénoyautées
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe de vinaigre blanc
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel

Lavez les brocolis, enlever les feuilles dures et les pieds. Gardez seulement les petits bouquets. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante 8 min jusqu'à ce qu'ils soient cuits et encore fermes. Les égoutter.

Dans une poêle, faites dorer l'ail haché dans l'huile puis retirez-le et ajoutez dans la poêle les filets d'anchois et les brocolis. Laisser mijoter, remuer de temps en temps et ajouter les olives coupées en deux. Mettez le vinaigre et laissez mijoter 5 min. Servez.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 – SEMAINE 44

DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ille-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)
Brocolis	kg	2,77 €	0,70	0,70
Courge d'Halloween	kg	2,68 €	1,10	1,00
Courge musquée	kg	2,44 €	0,30	0,50
Radis noir	botte	2,66 €		0,60
Panaché fin d'été (1)	kg	3,00 €		0,50
	Valeur ↗	5,62 €	7,34 €	12,00 €

(1) Aubergines, poivrons, courgettes, tomates, répartis différemment selon les paniers.

SPÉCIAL ENFANTS LA CITROUILLE D'HALLOWEEN

*Rébus de la semaine dernière :
Pas -steak.
Rue - Tas - Bas gars.*

- 1 grosse citrouille lavée et essuyée
- 1 couteau pointu dentelé
- 1 feutre noir
- du ruban adhésif
- un vieux journal en papier
- 1 cuillère à soupe
- 1 petite bougie (du type chauffe-plat)
- de grandes allumettes



Tracer au stylo la forme des yeux et de la bouche (comme sur le modèle ci-dessus). Dessiner ensuite une étoile (ou un cercle) sur le sommet de la citrouille, au niveau de la queue.

Poser la citrouille sur des feuilles de papier journal et demander à papa ou maman de découper ce couvercle en forme d'étoile à l'aide du couteau en prenant soin de diriger sa pointe vers la tige de la citrouille (ainsi le couvercle ne retombera pas quand vous refermez).

Vider délicatement la citrouille à l'aide d'une cuillère à soupe, voire directement avec les mains (les enfants adorent !) tout en conservant une paroi assez épaisse.

Demander à papa ou maman de découper délicatement les yeux et la bouche à l'aide du couteau. Relaver la citrouille si nécessaire.

La citrouille d'Halloween est prête. Il ne reste plus qu'à placer la bougie dans le fond de la citrouille et à l'allumer...

Conseil parents : placez cette citrouille sur une surface plate et hors de portée des plus petits. Vous pouvez remettre le couvercle, mais c'est aussi très joli sans !



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