



SALADE DE TOPINAMBOURS AUX NOIX

Pour 6 personnes

- 500 g de topinambours
- 2 dl de vin blanc sec (Alsace par exemple)
- 70 g de cerneaux hachés
- 1 jus de citron
- 1 c. à soupe de moutarde
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Un peu de ciboulette hachée.
- Sel et poivre du moulin

Épluchez de petits topinambours et mettez-les dans une casserole avec le vin blanc. Salez, poivrez, portez-les à faible ébullition et laissez cuire 10 min.

Pendant ce temps, hachez très fins les cerneaux de noix, passez-les dans une poêle bien chaude sans matière grasse pendant 2 min puis réservez sur une assiette.

Égouttez les topinambours et laissez-les refroidir.

Dans un saladier mélangez le sel, le poivre, le jus de citron, la moutarde, l'huile d'olive et les noix.

Émincez les topinambours en tranches, alignez-les sur un joli plat long puis nappez de votre sauce aux noix et finissez avec un peu de ciboulette hachée.

CÔTÉ JARDINS

Le marché du jeudi soir aux Jardins était de moins en moins fréquenté. Ces temps derniers, ça frisait même la désertion pure et simple. Aussi, pour ne pas mobiliser inutilement les jardiniers, nous avons décidé de suspendre ce rendez-vous.

Merci aux quelques rares habitués de leur compréhension.

SALADE DE POIREAU ET BETTERAVE

Pour 4 personnes

- 1 betterave rouge cuite
- - 4 poireaux
- - 50 g de noix
- - 2 c. à soupe d'huile d'olive
- - 1 c. à soupe de vinaigre
- - 1 c. à café de moutarde
- - sel, poivre du moulin

Coupez les poireaux pour n'en conserver que le blanc. Fendez-les dans la longueur puis nettoyez les sous l'eau. Coupez-les en rondelles et faites cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau.

Laissez refroidir et égouttez pour retirer l'excédent d'eau.

Ôtez la peau des betteraves et coupez-les en dés.

Préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre et l'huile. Salez et poivrez.

Dans un saladier, versez la vinaigrette sur les poireaux et les betteraves. Ajoutez les noix hachées.

Vous pouvez remplacer les noix par des fèves, ajouter un filet d'huile de noix ou encore du persil haché.

COUCI-COUÇA

Hacher facilement les oignons

Il suffit de tailler l'oignon en fines tranches, mais en ne finissant pas le geste pour que l'entaille n'aïlle que jusqu'aux 4/5 de sa hauteur (autrement dit on épargne une des pointes de l'oignon). Puis on fait pivoter l'oignon à 90° C pour le retailler en tranches perpendiculaires aux premières. Enfin, il ne reste plus qu'à coucher l'oignon et à le découper de façon transversale pour obtenir des petits cubes.

Éplucher l'ail sans difficulté

Écraser la gousse d'ail avec le plat du couteau, la peau part alors toute seule.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Se coucher tard... nuit. »

Raymond Devos

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 45

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 crue | kg | 2,42 € | | 0,50 |
| Betterave cuite | kg | 3,25 € | 0,30 | 0,50 |
| Ciboulette (mardi) | botte | 0,90 € | 1,00 | 1,00 |
| Ciboulette (jeudi) | botte | 0,90 € | 1,00 | 1,00 |
| Concombre | kg | 1,50 € | | 1,00 |
| Échalotes | kg | 4,21 € | 0,10 | |
| P. de terre blanche | kg | 1,61 € | 0,40 | 1,20 |
| Panaché d'été (1) | kg | 2,80 € | | 0,50 |
| Oignons-échalotes | kg | 3,37 € | | 0,30 |
| Radis noir | kg | 2,66 € | 0,40 | |
| Topinambour | kg | 3,30 € | 0,30 | 0,50 |
| | | | | 1,00 |
| (1) Aubergines, poivrons, courgettes, tomates. | Valeur (mardi) → | 4,99 € | 7,12 € | 11,81 € |
| NB : les paniers 2 parts du mardi et du jeudi diffèrent légèrement cette semaine, comme la semaine dernière mais dans l'autre sens... | Valeur (jeudi) → | | 7,29 € | |

SALADE DE BETTERAVES AU GOUDA

Pour 2 personnes

- 2 betteraves cuites
- 100 g de gouda
- 150 g de pain (baguette, pain de mie... selon les goûts)
- 20 cl d'huile d'olive
- 20 cl de vinaigre balsamique
- ail, sel et poivre

Couper les betteraves en dés. Couper le gouda en dés, Mettre tous les dés dans un saladier, saler et poivrer, Ajouter l'huile et le vinaigre, Couper le morceau de baguette en deux dans le sens de la longueur. Mettre un peu d'huile sur le pain puis frotter la gousse d'ail dessus. On peut saupoudrer généreusement d'ail sec si on a pas de gousse d'ail.

Passer le pain 10 minutes au grill pour qu'il soit doré, légèrement croustillant et imprégné de l'huile à l'ail.

Couper le pain en dés et mélanger au reste des ingrédients. La salade est prête à être servie et à séduire tout le monde !



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