



## PAPILLOTES POMMES DE TERRE CHAMPIGNONS

Pour 2 personnes

- 2 p. de terre (ou 4 selon la taille)
- des champignons des bois ou de Paris
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 petite barquette de lardons
- de la margarine, ou du beurre
- basilic, romarin, ciboulette

Mettre la poêle à chauffer et faire revenir les champignons et les lardons.

Éplucher et laver les pommes de terre. Découper 2 feuilles de papier aluminium, d'environ 40 cm de long. Étaler un peu de beurre ou de margarine au centre de chaque feuille aluminium. Découper les pommes de terres en grosses tranches d'un centimètre d'épaisseur, et les disposer au milieu des feuilles d'aluminium, en formant une « fleur ».

Ajouter par dessus les champignons revenus et les lardons. Puis saupoudrer d'herbes (romarin, ciboulette et basilic). Terminer par une cuillère de crème fraîche sur chaque préparation.

Refermer les papillotes, d'abord en remontant les 2 grands pans verticalement, et en les enroulant puis replier plusieurs fois les petits côtés.

Préchauffer le four à 200° C pendant 10 min. Enfourner sur une plaque de four. Faire cuire 30 min à 200° C. Laisser refroidir 5 à 10 min hors du four, puis servir chaud, en accompagnement d'une viande.

Attention à l'ouverture des papillotes : la vapeur qui s'en échappe est très chaude !

## PAILLASSON DE LEGUMES

Pour 4 personnes

- 2 carottes,
- 2 courgettes,
- 2 navets,
- 2 échalotes,
- 2 gousses d'ail,
- 1/2 botte de ciboulette,
- 40 g de beurre,
- 1 jaune d'œuf,
- sel et poivre.

Laver, râper et blanchir les courgettes pendant 2 min dans l'eau bouillante. Les égoutter dans une passoire. Laver, peler et râper les carottes et les navets.

Mélanger tous les légumes, ajouter la ciboulette ciselée, l'ail, les échalotes hachées et le jaune d'œuf.

Saler et poivrer.

Faire chauffer le beurre dans une poêle et déposer les légumes en tas. Les aplatir et les faire cuire 4 min de chaque côté sur feu moyen.

## ÇA N'A RIEN À VOIR

« Cyclistes !... Plus de crevaisons : roulez sur la jante !... Automobilistes !... Plus de contraventions : roulez sur l'agent ! »

Francis Blanche

## POIREAUX À L'ORIENTALE

- 4 blancs de poireaux
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- margarine
- 1 c. à c. de paprika doux
- sel, poivre

Nettoyer et couper les poireaux en tronçons de 3 cm. Mettre la margarine à chauffer dans une casserole. Y mettre les poireaux, le paprika, le concentré de tomates, sel, poivre et ½ verre d'eau. À ébullition, cuire à feu doux 15 min.

# LE P'TIT BI

ANNÉE 2009 — SEMAINE 46

## 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)
Pomme de terre	kg 1,74 €		1,00	1,20
Potiron	kg 2,44 €	0,60		1,40
Courge grise	kg 2,44 €		1,00	
Rutabaga	kg 3,08 €	1,00	1,00	1,00
Bette	kg 2,86 €		0,40	
Poireau	kg 2,73 €	0,25		0,70
Courgette	kg 2,48 €	0,30		
Valeur →		4,74 €	7,17 €	11,73 €

## LE POIREAU

**C**ONSERVEZ-LE cinq jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Cuit, il peut se conserver deux jours de plus dans un récipient fermé.

Préparez le poireau en éliminant les racines et la base, en coupant les blancs jusqu'au départ des feuilles et en le lavant sous l'eau froide en écartant les feuilles. Si vous le coupez en rondelles, mettez celles-ci dans une passoire et passez-les sous l'eau froide.

Cuisez le poireau à la vapeur une quinzaine de minutes ou blanchissez-le à l'eau bouillante salée. Il se déguste ensuite froid à la vinaigrette ou à la mayonnaise ; chaud en accompagnement de viande ou de poisson ; ou en gratin, avec une sauce blanche ou une béchamel.

Le poireau peut aussi être braisé (il s'agit de le faire fondre à four doux) avec du beurre ou un fond de bouillon. Il entre dans la composition des tartes, flamiche et potages d'hiver.

Enfin, vous pouvez ajouter des feuilles vertes de poireau dans votre bouquet garni et vous pouvez faire macérer une rondelle de poireau cru dans de l'huile ou du vinaigre pour parfumer votre vinaigrette.



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