



POMMES DE TERRE « À LA COQUE »

- 10 pommes de terre
- 250 g de yaourt au soja nature
- 1 bol de feuilles de menthe
- 2 c. à s. d'huile
- 1 c. à s. de vinaigre
- sel-poivre
- bâtonnets de crudités (carotte, céleri...)

Choisir des pommes de terre à base renflée. Les cuire au four, à 210°, pendant 45 minutes (une fourchette s'y enfonce sans problème quand elles sont cuites). Les laisser refroidir.

Couper la base des pommes de terre, de manière à ce qu'elles puissent tenir droites dans l'assiette. Couper un chapeau et évider légèrement la chair, sans aller jusqu'au fond.

Mélanger le yaourt à l'huile, au vinaigre et aux feuilles de menthe hachées ; assaisonner selon le goût. Laisser mariner quelques heures au réfrigérateur.

Au moment de servir, remplir de cette préparation les pommes de terre, et servir avec des bâtonnets de crudités.

ÇA N'A RIEN À VOIR

(on brade : deux citations pour le prix d'une !)

« L'on aime rien si l'on n'aime pas tout. »

« Il n'y a pas de mauvais riches. Il y a des riches et c'est tout. »

Jean-Paul Sartre

SANDWICH AUX RADIS NOIRS ET AU BLEU D'AUVERGNE

- Pain de mie rond,
- 1 radis noir,
- 50 g de bleu d'Auvergne par personne,
- beurre,
- sel, poivre,
- Porto.

Peler le radis. Le couper en fines tranches. Saler et laisser dégorger une heure.

Triturer le fromage afin de le réduire en pommade. Ajouter du poivre et une petite cuillerée de porto par 50 g de fromage. Bien malaxer le tout.

Faire griller les tranches de pain. Beurrer. Poser sur le beurre une tranche de radis débarrassée du sel.

Tartiner avec le fromage au porto.

Se fait également avec du roquefort.

COUCI-COUÇA

Afin qu'un chou-fleur cuit conserve sa couleur blanche, ajoutez un filet de vinaigre dans l'eau de cuisson.

Plus l'oignon est haché finement, plus il cuit rapidement, mais il change alors de saveur et de valeur nutritive. Un oignon coupé perd une partie de son jus et de son arôme, c'est pourquoi il est recommandé de ne pas le préparer longtemps à l'avance et ne pas le laisser sur une planche à découper en bois. Il aura plus de goût et de valeur nutritive brièvement revenu dans l'huile ou dans un autre corps gras, en le laissant croustillant, sans le faire brunir.

Pour mieux digérer le radis noir : coupez le en tranches très fines et laissez le macérer pendant 1 heure ou deux dans du sel avant de le manger dans une tartine beurrée ou en salade.

Un radis rose tous les matins, vous évitera la coqueluche et l'urticaire. Un radis noir hors des repas possède toutes les vertus contre les maladies du foie et du sang (trucs SGDPB*).

* Sans garantie du P'tit Bio.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 47

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)
Chou Romanesco	pièce	2,20	1,00		1,00
Chou-fleur	pièce	1,90		1,00	
Courge	pièce	2,00		1,00	
Courgette jaune	kg	3,20			0,35
Oignon	kg	2,30			0,50
Persil	botte	0,90		1,00	1,00
Pomme de terre	kg	1,70	0,50	1,00	1,50
Radis	botte	2,00	1,00		1,00
Radis noir	kg	2,50		0,25	0,50
Valeur →			5,05 €	7,13 €	11,17 €

LES RÉBUS DE LA SEMAINE



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

