



## SALADE DIÉTÉTIQUE DE CAROTTES ET RADIS NOIR AU YAOURT

Pour 4 personnes  
Préparation : 15 min

- 3 grosses carottes ou 4 petites
- 1 gros radis noir ou 2 petits ronds
- 1 yaourt brassé nature ou 1 yaourt au lait de brebis
- du cumin en poudre
- du persil
- de la coriandre fraîche
- 1/2 jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ou colza ou noix
- 8 noix
- 1 c. à soupe de raisins secs
- des graines de sésame et de lin
- Sel, poivre

Râpez les carottes et le radis noir. Dans un saladier, mélangez-les aux noix, aux raisins secs et au cumin.

Dans un bol, mélangez le yaourt avec le jus de citron, l'huile d'olive ou de noix.

Salez, poivrez.

Ajoutez le yaourt au mélange de légumes râpés.

Hachez le persil et la coriandre et finissez par quelques graines de sésame et de lin

C'est prêt !

### Venez faire votre marché aux Jardins !

Nous vous accueillons au Breil (au Nord de Rennes Villejean) tous les jeudis soirs de 16 h à 19 h. Qu'on se le dise !

## SOUPE RAPIDE AU CHOU ROUGE

Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min  
Pour 6 personnes

- la moitié d'un petit chou rouge bien serré,
- 200 g de lard de poitrine fumé en lardons,
- 2 c. à soupe de saindoux ou 40 g de beurre,
- 2 c. à soupe de vinaigre,
- 1 c. à soupe de cassonade,
- noix de muscade râpée,
- 2 c. à soupe de crème fraîche,
- 2 litres d'eau (ou mieux de bouillon préparé avec du concentré de bouillon),
- sel, poivre.

Taillez le chou rouge en fines lanières.

Faites chauffer le saindoux (ou le beurre) dans la marmite à pression, mettez les lardons à rissole dans le beurre.

Quand ils sont bien dorés, ajoutez le chou, mélangez, couvrez, laissez étuver (cuire à feu très doux) 7 à 8 minutes.

Ajoutez le bouillon ou l'eau bouillante, assaisonnez de sel, de poivre et de très peu de noix de muscade râpée. Ajoutez le vinaigre et la cassonade. Couvrez et laissez la cuisson s'achever sous pression.

Versez la préparation dans une soupière, ajoutez la crème fraîche et servez chaud.

### ÇA N'A RIEN À VOIR

« Dans un régime fasciste, on n'apprend pas "je suis, tu es..." mais "Je hais, tu suis". »

Marc Escayrol

## CHOU ROUGE AUX MARRONS

Pour 4 personnes

Coupez 1 chou rouge nettoyé en lamelles ; faites-les étuver doucement dans 50 g de beurre.

Remuez à la cuillère en bois de temps en temps pendant cette cuisson, puis mouillez de 1 dl de bouillon et de 1 dl de vin rouge. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter pendant 1 h 30.

Trente minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez 500 g de marrons entiers conservés au naturel et égouttés.

Servez le tout ensemble en accompagnement d'une côte de porc par exemple. Vous pouvez aussi associer chou-rouge et marrons en purée.

Sur le plat de service, disposez le chou cuit et, au centre, la purée de marrons réchauffée.

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 5

## 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)
Carottes	kg	2,00	0,25	0,50	1,00
Céleri rave	kg	2,70			0,70
Chou rouge	kg	2,00		0,50	1,00
Pommes de terre	kg	2,00	0,50	0,75	1,20
Radis	botte	1,50		1,00	
Radis noirs	kg	2,70	0,40	0,60	1,00
Topinambours	kg	3,30	0,50		
Valeur →			4,23 €	6,62 €	10,99 €



Les sources du P'tit Bio :  
[www.recettes-dietetiques.fr](http://www.recettes-dietetiques.fr)  
[recette.une-recette.com](http://recette.une-recette.com)  
[www.recettesdecuisine.tv](http://www.recettesdecuisine.tv)



Rue Jean-Marie David  
Parc de la Teillais - 35740 Pacé  
Tél. 02 99 60 67 27  
Directeur : Patrick Blot  
courriel : [epi.jdb@libertysurf.fr](mailto:epi.jdb@libertysurf.fr)

## HIVER

Période difficile aux Jardins, où 600 kilos de courges diverses n'ont pas supporté le froid et ont fini leur vie sur le tas de compost. Pour couronner le tout, le sol est gorgé d'eau et la paire de bottes est l'accessoire indispensable pour qui veut nous rendre visite au Breil.

Merci en tout cas de votre compréhension ; nous ne restons pas les bras croisés devant ces difficultés, soyez en assurés.

L'équipe des Jardins