



## PARMENTIER DE POULET AUX CAROTTES

Pour 4 personnes

- 1 petite pomme de terre
- 1 carotte
- ½ oignon nouveau
- 2 c. à café de lait de suite
- 20 g de blanc de poulet
- 1 brin de thym
- 1 petite c. à café de gruyère râpé (facultatif)

Pelez la carotte et la pomme de terre, coupez-les en petits cubes et faites-les cuire 30 minutes à la vapeur avec le demi-oignon nouveau jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.

Réduisez les légumes en purée avec le lait.

Faites cuire le blanc de poulet à la vapeur avec le brin de thym puis hachez-le en retirant le thym.

Présentez la purée en couches alternées avec le poulet haché.

Ajoutez du gruyère râpé en faites-le juste fondre sous le gril du four.

## MILLEFEUILLE DE ST-JACQUES AUX TOPINAMBOURS

Pour 4 personnes  
Préparation : 30min

- coquille saint-jacques (entières) : 16
- topinambour : 500 g
- vin blanc : 15 cl
- échalote : 2
- crème liquide : 10 cl
- beurre : 70 g
- huile d'olive : 2 c. à soupe
- Sel, poivre

Décoquillez les st-jacques. Nettoyez les noix à l'eau froide, réservez-les au frais. Rincez abondamment les barbes. Pelez et ciselez les échalotes.

Faites chauffer 20 g de beurre dans une casserole, mettez les échalotes et les barbes à fondre doucement, puis versez le vin blanc, et laissez mijoter pendant 15 min à feu doux.

Epluchez les topinambours, faites-les cuire 15 min à l'eau bouillante salée. Egouttez-les.

Filtrez le jus de cuisson des barbes, remettez-le dans la casserole avec la crème liquide, laissez cuire 5 min à feu doux, assaisonnez, ajoutez 30 g de beurre en parcelles, fouettez, réservez la sauce au chaud.

Saisissez les noix de saint-jacques à l'huile dans une poêle 1 min de chaque côté, assaisonnez.

Coupez les topinambours en rondelles, faites -les revenir rapidement dans le reste de beurre.

Ouvrez les saint-jacques en 2 dans l'épaisseur, disposez-les sur des assiettes en les alternant avec des rondelles de

### Trucs de Grand-mère...

- Pour éviter que des fromages à odeur forte dénaturent le goût des autres, scotchez une branche de thym à l'intérieur du couvercle de la boîte ;
- Ne conservez pas l'ail et l'oignon avec les pommes de terre : celles-ci vont germer !
- Pour les poissons à petites arêtes, placez dans l'eau de cuisson une feuille d'oseille. Les petites arêtes de poissons auront disparu une fois le poisson cuit !

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 52

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique – Certifié par ECOCERT—EPI – 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	2 parts		4 parts	
			Quantité	Valeur	Quantité	Valeur
Carotte	kg	2,00 €	0,600	1,20	0,700	1,40
Pomme de terre	kg	1,40 €	1	1,40	1	1,40
Radis noir	kg	2,50 €			0,600	1,50
Soupe	pièce	2,40 €	1	2,40	2	4,80
Topinambour	kg	3,20 €	0,600	1,92	0,800	2,56
		Valeur		6,92 €		11,80 €



**Toute l'équipe d'EPI - Les Jardins du Breil  
vous souhaite de passer  
de belles fêtes de fin d'année !**

**Nous nous retrouvons donc  
les 5 et 7 janvier 2010...**

Les sources du P'tit Bio :  
[www.cuisineaz.com](http://www.cuisineaz.com)



Tél. 02 99 60 67 27  
site web : [www.epi-jdb.fr](http://www.epi-jdb.fr)  
Mail : [contact@epi-jdb.fr](mailto:contact@epi-jdb.fr)

### De la soupe d'été dans les paniers d'hiver ?

La soupe présente dans votre panier provient de nos légumes d'été : comme l'année dernière, nous avons fait appel à une personne pour transformer les légumes, avec l'aide d'un des jardiniers.

Un sursaut de chaleur dans vos assiettes !