



GRATIN DE POMMES DE TERRE AU POURPIER

4 personnes - Préparation : 10 min
Cuisson : 50 min

- 700 g de pommes de terre
- 200 g de pourpier
- 200 g de gruyère râpé
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3, 5 dl de lait demi écrémé
- 2 pincées de noix de muscade râpée
- sel, poivre

Épluchez les pommes de terre. Découpez-les en rondelles. Disposez-les dans un plat à gratin légèrement huilé en alternant les couches avec le gruyère râpé. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à th 7 (210°).

Lavez le pourpier et hachez-le grossièrement.

Pelez l'ail et hachez-le. Ajoutez-le au lait avec la noix de muscade et portez à ébullition. Plongez le pourpier dans le lait bouillant puis versez la préparation sur les pommes de terre.

Saupoudrez le plat de gruyère râpé et faites cuire 45 minutes.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Plus j'y pense, plus je me dis qu'il n'y a aucune raison pour que le carré de l'hypoténuse soit égal à la somme des carrés des deux autres côtés. »

Frédéric dard

SALADE DE POURPIER AUX CREVETTES

Pour 4 personnes

- 1 kg de crevettes roses cuites décortiquées
- 100 g de pourpier
- 1 c à s de zeste de citron râpé fin
- 1 échalote hachée
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- Jus de citron

Mélanger les crevettes avec le pourpier, le zeste de citron, l'échalote hachée, le sel et le poivre. Arroser avec l'huile d'olive et le jus de citron. Servir frais.

SAUCE AU POURPIER

Ciselez très fin votre pourpier, du persil, ciboulette (autres herbes si vous désirez).

Ajoutez du jus de citron frais, de l'huile d'olive, sel et poivre, éventuellement quelques gouttes de Tabasco pour corser le tout.

Vous pouvez remplacer l'huile d'olive par du yaourt et ajouter un peu de paprika à la place du Tabasco.

SALADE DE POURPIER AUX GRAINES ET PÉTALES DE CONTÉ

- 100 g de pourpier
- une batavia
- des graines : tournesol, lin, chanvre, quinoa
- 1 c à s de vinaigre de framboises
- 1 c à s d'huile de noisette
- 30 g de Conté

Laver et égoutter la salade. Laver le pourpier et couper la petite racine.

Mélanger les deux salades saupoudrer des graines, faire les pétales de conté avec une économe. Faire la vinaigrette huile de noisette vinaigre de framboises. Saler et poivrer.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2007 — SEMAINE 8

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)
Betteraves cuites	kg 3,20	0,20	0,40	0,60
Céleri rave	kg 2,60		0,40	0,60
Oignons	kg 2,30	0,20	0,40	0,60
Poireaux	kg 3,60	0,30	0,50	0,90
Pommes de terre	kg 1,80	0,50	0,75	1,00
Pourpier	kg 20,00	0,05	0,06	0,10
Valeur →		4,08 €	7,59 €	11,90 €

Les sources du P'tit Bio :

www.ptitchef.com

www.forums.supertoilette.com

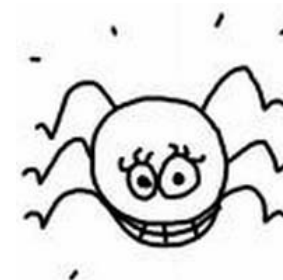
www.femmesplus.fr

LE POURPIER

LE POURPIER d'hiver, appelé *Portulaca oleracea*, est un légume feuille que l'on cultive comme l'épinard. En pleine terre on peut le semer jusqu'à fin septembre. En serre, des semis sont possibles durant tout l'hiver. Cette culture n'a pas besoin de chauffage. Cette plante n'a pas d'ennemi particulier, on n'a donc pas besoin de la protéger. Son goût est nettement moins marqué que pour les variétés du printemps. Le pourpier d'hiver renferme 30 fois plus de vitamine C, quatre fois plus de magnésium et deux fois plus de fer que la plupart des autres légumes de sa catégorie.

Ce légume se consomme en salade ou en légume vert.

LE RÉBUS DE LA SEMAINE



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